



年次報告書
～2023年度～

ママほぐ

2023年度 活動報告書

ママほぐ

1.活動実施の方針

ママほぐとは...

子育てママや地域の方の居場所と笑顔を目的に活動しています。

現在ママほぐが運営する居場所イベントは、『ママほぐーリラクゼーションとモノづくりー』、『ママほぐー産後カフェー』、『ママほぐ講座』があります。加えて、2023年度は『Wave of Light 2023 in BRANCH茅ヶ崎』、『ミニママほぐ&リユース会』を開催しました。

また、2021年から開始した『茅ヶ崎市の産後のお母さんのためのポータルサイト』があります。

2.活動の実施に関する事項

(1)ママほぐーリラクゼーションとモノづくりー

2017年に茅ヶ崎市に発足した、ママによるママのためのイベントです。ハイハイ赤ちゃんもウェルカムなフラット空間で、リラクゼーションやモノづくりのワークショップが出来ます。

場所:まちづくりスポット茅ヶ崎サンノイチ

日時:毎月第1水曜日

内容:リラクゼーション・ワークショップ・販売・無料見守り保育付き・助産師相談(隔月)

2023年度開催日時

開催日	時間	店舗数	参加人数	イベント
4/5	10:00~15:00	8	37	世界自閉症啓発デー&国際発達障害啓発週間開催、助産師相談
5/10	10:00~15:00	8	26	環境事業センターの子育て世帯向け家具のリユース会
6/7	10:00~15:00	9	27	助産師相談
7/5	10:00~15:00	8	28	環境事業センターの子育て世帯向け家具のリユース会
8/2	10:00~15:00	7	36	助産師相談、子どもによる「ミニミニフリマ」
9/6	10:00~15:00	8	20	ファミサポ出張登録説明会
10/4	10:00~15:00	9	18	助産師相談、ピンク&ブルーリボン運動啓発開催、ハロウィン
11/1	10:00~15:00	8	22	
12/6	10:00~15:00	8	61	助産師相談、環境事業センターの子育て世帯向け家具のリユース会、クリスマス
1/10	10:00~15:00	7	34	
2/7	10:00~15:00	8	37	

3/6	10:00~15:00	8	36	生花プレゼント
-----	-------------	---	----	---------

(2)ママほぐー産後カフェー

産後の専門家による産後ケアを目的として開催しています。

11ヶ月までの赤ちゃんとそのママのための特別なカフェタイム。すべての講師を回って体験しても、ママほぐスタッフや一期一会なママとおしゃべりしても、のんびりとコーヒー飲みながら持ってきた雑誌を広げてもいい。

場所:まちづくりスポット茅ヶ崎サンノイチ、まちづくりスポット茅ヶ崎

日時:毎月第3金曜日

参加費:1,600円(各講師体験相談料とカフェ代含む)

内容:助産師・理学療法士・抱っことおんぶの専門家・離乳食インストラクター・身体のケアなど体験相談・保育付き

要予約:ママほぐ公式LINE、またはmamahogu@yahoo.co.jp

カフェ提供:カフェ カレッタカレッタ

協力:まちづくりスポット茅ヶ崎

2023年度開催日時

開催日	時間	参加人数
4/21	10:00~12:00	8
5/19	10:00~12:00	10
6/16	10:00~12:00	6
7/21	10:00~12:00	8
8/18	10:00~12:00	6
9/15	10:00~12:00	6
10/20	10:00~12:00	8
11/17	10:00~12:00	14
12/15	10:00~12:00	6
1/19	10:00~12:00	12
2/16	10:00~12:00	6
3/15	10:00~12:00	10

(3)ママほぐ講座

さまざまな専門家の方々の講座を開催しています。

《ママのためのヨガ講座》—ママがわたしでいる時間—

場所:うみかぜテラス

日時:5/16(火)11:00～13:00

内容:ヨガを通してじっくり自分と向き合う。発酵弁当のランチ付、託児あり。

要予約:ママほぐ公式LINE、またはmamahogu@yahoo.co.jp

参加人数:15人

《お薬箱に入れておきたい10本のエッセンシャルオイル講座》

場所:うみかぜテラス

日時:5/23(火)10:15～11:45

内容:前半はエッセンシャルオイルとは何か？から始まる講義、後半はエッセンシャルオイルを使った虫よけスプレーか、リネンスプレーを作成し、お持ち帰り。子連れ参加可、託児なし。

要予約:ママほぐ公式LINE、またはmamahogu@yahoo.co.jp

参加人数:10人

《ママのためのヨガ講座》—ママがわたしでいる時間—vol.2

場所:うみかぜテラス

日時:11/10(金)11:00～13:00

内容:ヨガを通してじっくり自分と向き合う、ジャーナリングワーク&イメージワーク付。発酵弁当のランチ付、託児あり。

要予約:ママほぐ公式LINE、またはmamahogu@yahoo.co.jp

参加人数:12人

(4)『Wave of Light 2023 in BRANCH茅ヶ崎』

毎年10/9～15は、流産、死産、新生児死等で大切な赤ちゃんを亡くしたご家族への支援の必要性について考え、お空の赤ちゃんにご家族に想いを寄せる国際的な啓発週間です。

啓発週間の最終日、毎年10/1519:00～20:00は、亡くなった赤ちゃんにご家族を想ってキャンドルを灯すWave of Lightが世界中で開催されます。

場所:ランチ茅ヶ崎3 まちスポット茅ヶ崎前広場

日時:10/7(土)15:00～19:00

内容:15:00～17:00ボタニカルキャンドル作り、17:00～受付・メッセージ記入、
18:00～19:00キャンドル点灯

主催:ANGEL's HEART / ママほぐ

協力:BRANCH 茅ヶ崎・特定非営利法人まちづくりスポット茅ヶ崎・cocohanaflower・Baby Loss Family Support'Angie'・WAON_candle

『ミニママほぐ&リユース会』

場所:ランチ茅ヶ崎3まちスポ茅ヶ崎

日時:3/17(日)10:00～15:00

内容:親子で楽しめるワークショップと子ども服のリユース

事前に子ども服などを募集し、サイズを仕分けし、当日1袋500円で新たな方へ繋ぎました。

リユースされた服:580着(10着/袋として算出)

(5)茅ヶ崎市の産後のお母さんのためのポータルサイト

お母さん(子育てに関わる全ての人)が、孤育てしないように、地域と繋がれる情報と思いがぎゅっと詰まったサイトです。

<https://mamahogu.net>

2023年度 活動計算書
(2023年4月～2024年3月賛助会員費のみ抜粋)

ママほぐ

科目	金額(単位:円)		備考
I 経常収益 1 受取会費 賛助会員受取会費	58,500		
経常収益計(A)		58,500	
II 経常費用 1 事業費 (1)人件費 助産師手当 保育ボランティア手当	5,000 13,500		
人件費計		18,500	
(2)その他経費 業務委託費	4,954		セカンドワーク
諸謝金	1,000		コラム執筆代(1本)
印刷製本費	2,750		
消耗品費	6,900 6,924		産後カフェクッキー イベント(10月ハロウィン、12月クリスマス、3月生花)
その他経費計		22,528	
事業費計(B)		41,028	
当期経常増減額(A)-(B)		17,472	
III 経常外費用			
当期正味財産増減額		17,472	
前期繰越正味財産額		210,763	
次期繰越正味財産額		228,235	

2023年度 実施活動フライヤー一覧

見守り保育 おんね・ハイハイbaby歓迎 フラットスペース

同時開催/ 助産師相談(午前/無料) 子育て家具のリユース会

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.4.5(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

ママほぐ限定！1コイン抱っこ・おんぶ・おんぶ相談	耳つぼシール&耳たぶシール	「クレイ」でバスボム作り
体験	縮し	体験
事業所自主製品の販売	アロマ染め作り	多肉植物の寄せ植え作り
販売	体験	体験
たわやパン販売	ポディケア	アクセス ランチ茶々崎2サンノイチ 茶々崎市浜見平3-1 10:00-15:00 茶々崎駅から 第31・第33・第35・第37 乗車 「団地中央」にて降車。 3時間の 3時間無料
販売	縮し	縮し

見守り保育 おんね・ハイハイbaby歓迎 フラットスペース

同時開催/ 傾聴カラーセラピー(午前中) 子育て家具のリユース会

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.5.10(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

お絵かきアートセラピー	ハッピー手相占い	インドの新種リボンのかもろタンクアクセサリー
体験	体験	販売
無料体験ハンドケアとアロマーション組み	ネイティブフラワーのリースワークショップ	チェアロミロミヘッドセラピーおまかせワークショップ
縮し	体験	縮し
B-grottoパン販売	ポディケア	アクセス ランチ茶々崎2サンノイチ 茶々崎市浜見平3-1 10:00-15:00 茶々崎駅から 第31・第33・第35・第37 乗車 「団地中央」にて降車。 3時間の 3時間無料
販売	縮し	縮し

見守り保育 おんね・ハイハイbaby歓迎 フラットスペース

同時開催/ 助産師相談(午前/無料) 子育て家具のリユース会

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.6.7(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場 入り口での検温と本人の方はマスクの着用をお願いします

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

抱っこ・おんぶ相談	耳つぼシール&耳たぶシール	生よけオイルスプレー(高圧洗浄機作り)
販売	縮し	体験
海外アロマティックインシャルキール&ターワズ	アジサイリースワークショップ	植物の力で癒すハンドケアセラピー
体験	体験	縮し
たわやパン販売	ポディケア	アクセス ランチ茶々崎2サンノイチ 茶々崎市浜見平3-1 10:00-15:00 茶々崎駅から 第31・第33・第35・第37 乗車 「団地中央」にて降車。 3時間の 3時間無料
販売	縮し	縮し

見守り保育 おんね・ハイハイbaby歓迎 フラットスペース

同時開催/ 傾聴カラーセラピー(午前中) 子育て家具のリユース会

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.7.5(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

Kana!プレートアート体験	ハッピー手相占い	eriko HANDMADE
体験	体験	販売
スエード調の織み込みフープピアスWS	アーティフィシャルフラワーリース	チェアロミロミ&アットリートメント
体験	体験	縮し
B-grottoパン販売	ポディケア	ヘッドセラピー
販売	縮し	縮し

見守り保育 おんね・ハイハイbaby歓迎 フラットスペース

同時開催/ 助産師相談(午前/無料) 子育て家具のリユース会

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.8.2(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場 入り口での検温と本人の方はマスクの着用をお願いします

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

抱っこ紐販売・相談	耳つぼシール耳たぶシール	アロマ消臭ビーズWS
販売	縮し	体験
ロゼットWS	キールターフリュームアレンジWS	糸あそびWS
体験	体験	体験
たわやパン販売	ポディケア	アクセサリ販売おまかせワークショップ
販売	縮し	体験

見守り保育 おんね・ハイハイbaby歓迎 フラットスペース

同時開催/ 傾聴カラーセラピー(午前中) 子育て家具のリユース会

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.9.6(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

茶々崎ファミサポ出張委員会	ハッピー手相占い	eriko HANDMADE
体験	体験	販売
アジサイのフープピアスワークショップ	木の葉のリースワークショップ	チェアロミロミ&アロマワークショップ
体験	体験	縮し
B-grottoパン販売	ポディケア	アクセス ランチ茶々崎2サンノイチ 茶々崎市浜見平3-1 10:00-15:00 茶々崎駅から 第31・第33・第35・第37 乗車 「団地中央」にて降車。 3時間の 3時間無料
販売	縮し	縮し

見守り保育 おんね・ハイハイbaby歓迎 フラットスペース

同時開催/ 助産師相談(午前/無料) 子育て家具のリユース会

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.10.4(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

抱っこ紐販売・相談	耳つぼシール耳たぶシール	ネイルオイルWS
販売	縮し	体験
私学小学校和光学園の紹介	秋・冬お花のスワッグWS	sami-handmade
体験	体験	販売
たわやパン販売	ポディケア	植物の力で癒すハンドケアセラピー
販売	縮し	縮し

見守り保育 あちちも、子どもたちもwelcome! フラットスペース

同時開催/ 傾聴カラーセラピー(午前中) 協力: 瀬野おまかせルーム

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.11.1(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

RAC	ハッピー手相&お誕生	eriko HANDMADE
販売	体験	販売
sami-handmade	クリスマスリースワークショップ	チェアロミロミ&アロマオイル作り
販売	体験	縮し
B-grottoパン販売	ポディケア	点描アート体験
販売	縮し	体験

見守り保育 おんね・ハイハイbaby歓迎 フラットスペース

同時開催/ 助産師相談(午前/無料) 子育て家具のリユース会

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.12.6(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茶々崎2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポーツまつ場

ママほぐは、その活動を通して、子育てママや地域の方の笑顔と居場所を目指しています。

抱っこ紐販売・相談	耳つぼシール耳たぶシール	セルフケアアロマWS
販売	縮し	体験
ハンドケアセラピー	しめ縄リースWS	糸あそびWS
縮し	体験	体験
たわやパン販売	ポディケア	アクセス ランチ茶々崎2サンノイチ 茶々崎市浜見平3-1 10:00-15:00 茶々崎駅から 第31・第33・第35・第37 乗車 「団地中央」にて降車。 3時間の 3時間無料
販売	縮し	縮し

見守り保育 赤ちゃんも、子どもたちもwelcome! **キッズスペース** 同時開催! 傾聴カテーセラピー(午前中) 協力: 湘南マタポータル

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.1.10(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茅ヶ崎2サロニエ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポット茅ヶ崎

ママほぐでは、その活動を通して、子育てママや地域の方の**笑顔と居場所**を目指しています。

パールと串貝のピアスWS 体験	ハッピー手相&お誕生占い 2024年 新春 開運占い 体験	eriko HANDMADE 体験
sami-handmade 販売	ドライフラワーWS 体験	チェアロミミ&アロマオイル作り 体験
B-grotto パン販売 販売	ボディケア 癒し	お正月撮影ブース 癒し

見守り保育 赤ちゃんも、子どもたちもwelcome! **キッズスペース** 同時開催! 傾聴カテーセラピー(午前中) 協力: 湘南マタポータル

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2023.2.7(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茅ヶ崎2サロニエ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポット茅ヶ崎

ママほぐでは、その活動を通して、子育てママや地域の方の**笑顔と居場所**を目指しています。

抱っこ紐販売・相談 販売	耳たぶシール&耳たぶワッペン 癒し	リップバームWS 体験
自分でオフ出来るジェルネイル 体験	ミモザスタックWS 体験	私学小学校紹介 癒し
たわやパン販売 販売	ボディケア 癒し	点描アート体験 体験

見守り保育 赤ちゃんも、子どもたちもwelcome! **キッズスペース** 同時開催! 傾聴カテーセラピー(午前中) 協力: 湘南マタポータル

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.3.6(水)10:00-15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ茅ヶ崎2サロニエ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポット茅ヶ崎

ママほぐでは、その活動を通して、子育てママや地域の方の**笑顔と居場所**を目指しています。

耳たぶワッペン&耳たぶシール 癒し	ハッピー手相&お誕生占い 2024年 新春 開運占い 体験	手形足形キーホルダーWS 体験
sami-handmade 販売	ドライフラワーWS 体験	チェアロミミ&アロマオイル作り 体験
B-grotto パン販売 販売	ボディケア 癒し	ヘッドセラピー 癒し

見守り保育つき お母さんの居場所

2017年に発足したママほぐはその活動を通して子育てママの居場所や地域の方の笑顔を目指しています。

ーリラクゼーションとモノづくりー

～産後カフェ～

見守り保育がある中で、リラクゼーションを受けたり、ワークショップができます。入場無料。お母さんの方でも参加できます。
【日時】毎月第1水曜日10:00-15:00
【詳細】ポータルサイト・Instagram

～茅ヶ崎の産後のお母さんのためのポータルサイト～

・茅ヶ崎あたりのお母さんの居場所マップ
・小児科マップ
・産科、産後ケアに関するおきたいコラムなど、掲載しています。

茅ヶ崎へ転入された方もぜひ見てほしいポータルサイトです。

【日程・詳細】ポータルサイト・Instagram

～ママほぐ講座・子ども服のリユース会～

産後11ヶ月までのお母さんへ特別なカフェタイム。月ごとに、産後の専門家がお母さんをお待ちしています。※要予約

【日時】毎月第1水曜日10:00-12:00
【詳細】ポータルサイト・Instagram

～ママほぐ講座・子ども服のリユース会～

産後ヨガやヨガ出張講座など、産後のお母さんのための講座を開催しています。

・リユース会は、子ども服や靴など、すぐにサイズアウトしてしまう子ども服を売ったりお譲りしています。毎月開催しています。

【日程・詳細】ポータルサイト・Instagram

まちスポ、サンイデで開催

子ども服のリユース会

ママほぐ

ママほぐ-産後カフェ-

ママが話す・学ぶ・休まる場所

11ヶ月までの赤ちゃんとそのママのために特別なカフェタイムをご用意しました。下記の講師の中から月ごとに数名がママたちをお待ちしています。講師に相談や体験をしても、私たちや一期一会なママとおしゃべりしても、のんびりとお茶を飲みながら持ってきた雑談を広げてもいい。この辺で少しは息をいれませんか？

がんばらなくて大丈夫。そばにいるから。

～ママほぐ講座・子ども服のリユース会～

産後11ヶ月までのお母さんへ特別なカフェタイム。月ごとに、産後の専門家がお母さんをお待ちしています。※要予約

【日時】毎月第1水曜日10:00-12:00
【詳細】ポータルサイト・Instagram

～ママほぐ講座・子ども服のリユース会～

産後ヨガやヨガ出張講座など、産後のお母さんのための講座を開催しています。

・リユース会は、子ども服や靴など、すぐにサイズアウトしてしまう子ども服を売ったりお譲りしています。毎月開催しています。

【日程・詳細】ポータルサイト・Instagram

まちスポ、サンイデで開催

子ども服のリユース会

ママほぐ

ママほぐ-産後カフェ-

ママが話す・学ぶ・休まる場所

11ヶ月までの赤ちゃんとそのママのために特別なカフェタイムをご用意しました。下記の講師の中から月ごとに数名がママたちをお待ちしています。講師に相談や体験をしても、私たちや一期一会なママとおしゃべりしても、のんびりとお茶を飲みながら持ってきた雑談を広げてもいい。この辺で少しは息をいれませんか？

がんばらなくて大丈夫。そばにいるから。

～ママほぐ講座・子ども服のリユース会～

産後11ヶ月までのお母さんへ特別なカフェタイム。月ごとに、産後の専門家がお母さんをお待ちしています。※要予約

【日時】毎月第1水曜日10:00-12:00
【詳細】ポータルサイト・Instagram

～ママほぐ講座・子ども服のリユース会～

産後ヨガやヨガ出張講座など、産後のお母さんのための講座を開催しています。

・リユース会は、子ども服や靴など、すぐにサイズアウトしてしまう子ども服を売ったりお譲りしています。毎月開催しています。

【日程・詳細】ポータルサイト・Instagram

まちスポ、サンイデで開催

子ども服のリユース会

ママほぐ

☆ピンク＆ブルーリボン運動

Wave Of Light 2023 in 茅ヶ崎

～お空の赤ちゃんに愛を届けよう～

開催日

10月7日(土)

15時 - 19時 ☆入場無料☆

BRANCH茅ヶ崎3 まちスポ前広場
茅ヶ崎市浜見平10-2

雨天決行 (キャンドル点灯は中止)
※15時～18時、室内にて内容を縮小して開催。詳細はHPで確認。

★赤ちゃんを亡くしたご家族と活動に賛同して頂ける方であればどなたでもご参加頂けます。
★地域イベントのため、お友達連れの方もいらっしゃいます。当事者の方は、予めご理解の上、ご参加ください。

15時～17時 ポタニカルキャンドル作り
※1200円(売上の一部はチャリティ) ※予約不要(最終受付は16:30)

17時～ 受付・メッセージ記入
※キャンドルに赤ちゃんへのメッセージが書けます
※メモリアルカードを参加費で完成させます
※イベント終了後キャンドル・メッセージカードを燃焼

18時～19時 キャンドル点灯

毎年10月9日～15日は、国際尊厳週間Baby Loss Awareness Week～亡くなった赤ちゃんにご家族に代わって送る1週間～。海産、死産、新生児死産で赤ちゃんを亡くしたご家族の心のケアや支援にたいする、思いを寄せるとき。国際シンボルはピンク＆ブルーリボン。
最終日10月15日には、それぞれの思いをのせてキャンドルを灯すWave of Lightが世界中で開催。私たちが一緒に赤ちゃんを想うように美しい気持ちに燃れてみませんか？

主催 ANGEL'S HEART / ママほぐ
協力 BRANCH茅ヶ崎 / 認定NPO法人まちづくりスポット / cocohanaflower
Baby Loss Family Support 'Angle' / WAON (公益財団 後援)

イベント詳細

ママほぐ

ミニママほぐ&リユース会

3月17日(日)10:00~15:00

📍ランチ茅ヶ崎3 まちスポ茅ヶ崎

Petit Lapin
マカロンワークショップ
デコ盛りロゼットワークショップ
参加費: 1,000円 所要時間: 15分程度

ミニママほぐ
cocohanaflower
春のフックワークショップ
参加費: 1,500円 所要時間: 30分程度

Licolea
春色撮影会
参加費: 1,500円(3カット)
所要時間: 20分程度

おもちゃ **子ども服・靴**
リユース会 **ひもくじ100円 1袋 500円**
※詳しくはこちら

問い合わせ: ママほぐ mamahogu@yahoo.co.jp

講師・サポーターの方々の声



理学療法士
みなみ はるか

“孤育てをなくし、安心して子育てができるマチへ”
そんなママほぐの想いに共感し2020年より産後カフェの活動に参加させていただいております。
産後カフェに来てくださるママたちは一見元気そうに見える方も多いですがそれぞれ体の不調を抱えていたり、育児の不安やパートナーシップの問題、仕事復帰などママたちが抱えている悩みや葛藤が聞こえてきます。
ママほぐ産後カフェに来られるママたちは、最初は少し緊張している方も、帰る頃は皆さん揃って表情が和らぎほっと温かい表情で帰られていく姿を見ると、ママたちが子連れで安心して出かけられる居場所を作ることまさに体現しているのがママほぐの活動だと感じております。
ママだけが頑張るのではなく、ママほぐに関わるスタッフや地域のママたちが繋がり、安心して子育てができるマチへこれからもママほぐの活動を応援し続けます！



ハッピー手相&お誕生日占い
enseleille主催
こしちゃん

職業柄同僚は、子育てどころか介護も終わってます、なんて大姉さまがほとんど。
子育ての相談をするとどの大姉さまも「子育ては、あなただけではなくて社会がするものよ！」とおっしゃいます。
とはいえ、大姉さまたちの時代と違い「自己責任」という言葉を押し付けられてきた私たち世代にはちょっと・・・。
そんな遠慮がちな世の中ではありますが、ママほぐは、そんな「社会」、それも「あたたかい社会」のつぼみだと思っています。
参加したママたちがハッピーになることはもちろんですが、ママほぐを知った人たちが、至るところでママほぐマインドを持って、世の中みんなで子育てに協力できる「あたたかい社会」の花を咲かせていくような。
ママほぐが、そんな世の中をつくる発信源であり続けていただきたい！
これからもずっと応援しています！



国井 みひろ さん

6歳と1歳の男の子の母親をしています。
ママほぐさんに会ったのはコロナ渦に次男を出産した後です。
非コロナ渦であった長男の育児と比べてしまい、鬱々とした気持ちで過ごしていた頃でした。
愛しい我が子との生活に幸せを感じていたのは事実です。
ですが、人との触れ合いが希薄な中での育児に、どうしても不安感が拭えませんでした。
その理由が、ママほぐさんに会って分かったのです。
お会いする度に、優しく迎えて頂き、我が子の成長と一緒に喜んで頂けるありがたさ。
私が欲しかったのは“単なる相談相手”ではなく、些細なことを話したり、我が子の成長と一緒に喜んで貰える“仲間”だったのです。
育児について不安に思っている方には、共感して寄り添ってもらえる場。
育児を楽しみたい方には、より楽しめる場。
そんな居場所を提供してくださるのがママほぐさんだと思います。
お陰さまで充実した日々を過ごさせていただいております。
ありがとうございます。



運営スタッフより

今年から、5歳の息子と共にママほぐに出勤しています。

その前の1年は2つ上の娘と出勤していて、
息子は自分の番がくるのを楽しみに待っていました。

お姉ちゃんからバトンを受け取り、いっしょに出勤をはじめた弟。

比べたらいけないと分りながらも、
赤ちゃんの面倒をよく見ていた娘と比べて、
その場にいられない息子。
ガチャガチャがしたい！
お菓子を買いいたい！

もちろん、彼自身が『ママほぐに行きたい！』があるのですが、連れていくことに、疲れる日々。

お母さんのお話を聞けないなら、連れていけないよ。
と、何度言ったことか。

叱ったり、諦めたり、
1年経った今。

息子は " たわわやさんのとなり "

という居場所を見つけました。
(たわわやさんは、パン屋さん)

たわわやさんの隣で、
『いらっしゃいませー！』
『ちくわ(パン)がオススメです』
と、お手伝いを始めています。

表情も穏やかになり、
ママほぐの場にも落ち着いて居られるようになりました。

娘(姉)と比較して、
ゆっくりゆっくり成長していたことに、わたしは気づいていませんでした。

彼は一年かけて、居場所を見つけたんだと、感慨深い出来事でした。

その何よりの要因は、受け入れてくれる環境があったから。

自分たち親子が実感したことで、ママほぐが、ひとつのマチみたいに、
お母さんと子どもを当たり前のように受け入れていてくれるんだと、
改めて気付かされました。



ママほぐのひとつの目標に
"安心して子育てができるマチへ"
があります。

こんなマチが増えたらいいな。
こんな空気だったらいいよね。
その思いは伝染していきます。
今年は嬉しいことに、
ママほぐにきて下さっていたお母さん方が、新たに親子の居場所を作られたという報告を
2つも聞くことができました。

誰かに助けをもらうことって、
迷惑かけちゃだめとか、いろんなことを考えてしまいます。
子育て中は特に、助けることより助けられることの方が多いですよ。

でも、よかったら、
その助けを、たくさん受け取って下さい。
受け取った分だけ、必ずだれかに返せます。
それがどんどん循環していくことで、"安心して子育てができるマチ"になっていく、そう思います。

最後に、
いつもママほぐを応援して下さるみなさまへ。
その循環の発起人！のような方ばかりです。
(特に収益面で)危なっかしいママほぐを見守って下さりありがとうございます。
7年目のママほぐ。
保育士の古知屋が言っていた通り、いつでもそこにある存在でありたいと思います。
いつも応援をありがとうございます！



ママほぐ代表
高村 えり子

毎月のママほぐでは、私は施術やワークショップをされているママ達のお子さんをキッズスペースでお預かりしています。

ただ、2歳になる息子とのママほぐは…抱っこして一あっちいこーや常にパンを求められたり…と思うように動けません。

その度に、保育ボランティアさんや出店者さんが率先して子ども達と遊んでくださったり抱っこしてあやしてくれたり、本当にありがたい限りです。

子どもたちを見守る目が沢山あること…これは、ママほぐが大切にしていることだなと思っています。

一歩外に出た時に、ひとりじゃない！と思えることの大切さ。

毎月の開催にはそんな想いを込めて、また産後カフェは、ママほぐとは違うゆっくりとした時間が流れます。

じっくりと見守る気持ちで、お子さん達を迎えたいといつも思っています。

一期一会の出会いを大切にしていきたいと思います。

ママほぐを支えて下さる皆さん！今年度もありがとうございました。



古知屋 千恵子

23年度もおかげさまで無事にママほぐの活動を行うことができました。ありがとうございました。皆さまのお力添えに感謝致します。

個人的な話ですが、我が子ら5人のうち、成人が2人になりました。

そして2024年には長女が20歳になります。とても感慨深いものを感じています。この20年を振り返ると、子育ての大変さはカタチを変えるだけで大変さは変わらないということに気づきました。昔の寝ないとか早朝に起こされるといった悩みは思春期には今度はなかなか朝起きないというものにかわり、昔はわちゃわちゃして歩くのも大変だったけれどみんなでたくさんお出かけできて、今はなかなか予定も合わず、でかけられても食事代・交通費などが大人料金となり地味にお金がかかるという…。

それでも何にも代え難い子育てというものは、時が経ち、子どもが大きくなってから報われることが多いのをこの頃になってヒシヒシと実感している赤池です。

ママほぐは、代表・高村の熱くて強い意思のもと、4人で協力しコツコツと地道に活動を続けて来ることができました。それもこの活動を支えて下さる方々がいて下さったからこそその結果だと思っています。素人集団でなかなか運営が難しい局面もありますが、今後とも皆さまのお力添えのもと、精進して参りますので今後ともよろしくお願い致します。



赤池 亜希子

いつもママほぐの活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。

ママほぐの運営になり、3年が経ちました。ママほぐ以外の場所で会う方に、「ママほぐの方ですよ？」と声をかけられることが多くなりました。ママほぐの運営の1人として認識してもらえることを嬉しく思う反面、身の引き締まる思いもあります。

また、今年度は傾聴講座を受講しました。高村、古知屋、赤池と4人で、何気なくママほぐの活動をしています。強みを高め合い、お互いの弱点を補い合いながら活動していることを客観的に知ることができた年でもありました。これからも協力し合いながら、パワーアップしていきたいです。

毎日あっという間に過ぎていき、なかなか思うようにできないことも多いですが、小2、年中、2歳の娘達と格闘しながら、楽しい2024年度にしたいと思います。



中村 麻紀