

The background of the entire page is a dense, abstract composition of colorful scribbles and lines. The colors include red, blue, yellow, orange, and purple, creating a vibrant and somewhat chaotic visual field. The lines vary in thickness and direction, some forming loops or clusters, while others are straight and intersecting.

年次報告書 ～2024年度～

ママほぐ

2024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、2024年度は『Wave of Light 2024 in BRANCH茅ヶ崎』、『ママほぐリユース会&フリマ』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)

2024年度開催日時

開催日	時間	店舗数	参加人数	イベント
4/3	10:00～15:00	10	25	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
5/8	10:00～15:00	10	15	こころの相談室
6/5	10:00～15:00	9	61	環境事業センターの子育て世帯向け家具のリユース会、助産師相談
7/3	10:00～15:00	6	32	
8/7	10:00～15:00	10	60	助産師相談、子どもによる「ママほぐこどもマルシェ」
9/4	10:00～15:00	9	42	こころの相談室
10/2	10:00～15:00	9	38	ピンク&ブルーリボン運動啓発開催、助産師相談、ハロウィン
11/6	10:00～15:00	8	28	
12/4	10:00～15:00	10	47	助産師相談、クリスマス
1/8	10:00～15:00	11	34	こころの相談室
2/5	10:00～15:00	11	31	助産師相談
3/5	10:00～15:00	10	14	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

2024年度開催日時

開催日	時間	参加人数
4/19	10:00～12:00	8
5/17	10:00～12:00	2
6/21	10:00～12:00	2
7/19	10:00～12:00	4
8/16	10:00～12:00	4
9/20	10:00～12:00	10
10/18	10:00～12:00	10
11/15	10:00～12:00	12
12/20	10:00～12:00	0
1/17	10:00～12:00	6
2/21	10:00～12:00	2
3/21	10:00～12:00	14

産後カフェは、2025年3月をもって終了いたしました。

(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。

《ママほぐ講座マネーセミナー》

場所:うみかぜテラス

日時:6/4(火)10:15～11:30

内容:教育資金の作り方が学べる、住宅購入時・購入後の得するお話、節約や貯金の方法が学べる、子育て中のお金に関する疑問が聞ける。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:3人

《サマーファミリーコンサート》

場所:うみかぜテラス

日時:8/25(火)10:15～11:15

内容:手遊び歌や絵本、子ども向けソング、大人向けソングを豪華スペシャルバージョンでお届けする。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:9人

《テアトリック》

場所:うみかぜテラス

日時:11/23(土)10:30～11:30

内容:演劇・ダンス・音楽・制作活動の“総合芸術”を親子のふれあいの中で遊びながら体験する。

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

参加人数:4人

《クリスマスコンサート》

場所:ハマミーナ音楽室

日時:12/11(水)10:15～11:15

内容:手遊び歌や絵本、子ども向けソング、大人向けソングを豪華スペシャルバージョンでお届けする。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:11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、お空の赤ちゃんの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の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:10/5(土)15:00～19:00

内容:15:00～17:00ドライフラワーワークショップ、17:00～受付・物販、メッセージ書き、メモリアルツリー装飾
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・認定NPO法人まちづくりスポーツ茅ヶ崎・cocohanaflower・WAON_candle

後援:湘南助産師会・Baby Loss Family Support'Angie'

『ミニママほぐ&リユース会』

場所:ランチ茅ヶ崎2サンノイチ

日時:3/20(木・祝)10:00～15:00

内容:子ども服のリユース会と6店舗のフリーマーケットを開催。

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:920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。

4/17(水)にリニューアルオープンし、お母さんの居場所マップ、助産師マップ、子ども食堂マップ、小児科マップなどが追加されました。

<https://mamahogu.net>

2024年度 活動計算書
(2024年4月～2025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	25,500		
経常収益計(A)		25,500	
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	6,000 17,500		
人件費計		23,500	
(2)その他経費 業務委託費	24,017		セカンドワーク、写真撮影
諸謝金	1,500		コラム執筆代(1本)
印刷製本費	3,010		
消耗品費	5,750 9,309		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		43,586	
事業費計(B)		67,086	
当期経常増減額(A)-(B)		△41,586	
III 経常外費用			
当期正味財産増減額		△41,586	
前期繰越正味財産額		228,235	
次期繰越正味財産額		186,649	

2024年度 実施活動フラインガー一覧

見守り保育

助産師相談（午前）

4/25 自由選定育児サー

産産産産産産産産 ★特別企画★

それぞれのスラッシュアート
～高のなかまシリーズ～

体験

抱っこ紐販売・相談

販売

体験

ハンドメイドアクセサリー
WS

体験

たわわりバン販売

販売

おしゃべり、子どもたちをwelcome!

キッズスペース

ママほく

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.4.3(水) 10:00-15:00

毎月第1水曜 日曜前

ランチ茶々亭2 崎2 サンライズ (魚井1 橋前)

協力：NPO法人まちづくりスポーツ・まちづ

Blue Sea

販売

リードディフューザーWS

体験

春色ガーランドWS

体験

私学小学校紹介

体験

ポディケア

申し

タッセルキーホルダーWS

体験

ママほくは、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。

見守り保育

お申し込みは、子どもたちへKuski.com
キッズスペース

同時開催
こころの相談室(午前中)
協力:福岡市子育てルーム

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.5.8(水)10:00-15:00

毎月第1水曜日開催

プランチアサギ2号サンノイチ (並べ様前)

協力：NPO法人まちづくりサポート事業

ママほぐは、4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。

ジェルネイル

体験

ハッピー♡手相と
お誕生日占い

のびのび
手相のめざめぞい

体験

【無料体験】
ブライディングレッスン

体験
販売

sami-handmade-

販売

ブリリアードフラワーの
マガカップアレンジメント

体験

シェアミロミと
&ヘッドセラピー

癒し

B-grottoパン販売

販売

ボディケア

癒し

ハンドトリートメント
&WS

癒し

見守り保育

参りましょう。子どもたちもwelcome!

キッズスペース

同時開催／
助産師相談(午前中)
 協力:あじこ助産院

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.6.5(水) 10:00-15:00
 毎月第1水曜日開催
 ブラunchテッポウ2サンノイチ (魚べい様前)

協力: NPO法人まちづくりスポット茅ヶ崎

抱っこ紐販売・相談



販売

体験

耳つむしール&互太きりワレ



癒し

虫よりオイルスプレーWS



体験

eriko HANDMADE



販売

ユーカリと薔薇花の
さん丸リースWS



体験

手形足形アートWS



体験

たわやわパン販売



販売

ヘッドセラピー



癒し

ナチュラルコスメWS



体験

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

見守り保育

赤ちゃんとお出かけデビューに

**赤ちゃんも、ママも笑顔になれる
キッズスペース**

赤ちゃんとお出かけデビューに

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.7.3(水)10:00-15:00

毎月第1水曜日開催

ランチ茶々72のサンイチナ (魚井いづほ前)

協力：NPO法人まごころポット茅ヶ崎

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。

ジェルネイル



体験

ハッピー手相と
お誕生日占い

のびのび
手相占い教室生自占い



体験

sami handmade-



販売

アートクリーンで作るアロマ
アロマのふりそでスワッグ



体験

マドrame
ハンドストラップ WS



体験

チャオミロミ
みへッドセラピー



販売

B-grottoハン販売



販売

ポディケア



販売

パールと薔薇のピアス
WS



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！
助産師相談（午前中）
 協力：協力つづき助産院

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.8.7(水)10:00-15:00

毎月第1水曜 日開催

プランナー 茅ヶ崎 2のサロニチ (魚べい様前)

協力：NPO法人まもつづきサポート事業部

＜無料＞
プレイトニング体験



販売
体験

抱っこ紐販売・相談



販売
体験

耳つぼシールを
耳たぶに貼る



販売
体験

アロマワックスバーWS



販売
体験

sami-handmade-



販売
体験

ラベンダー香る
フルーゼリースWS



販売
体験

キヤンドルWS



販売
体験

たわわりパン販売



販売
体験

ポディケア



販売
体験

ナチュラルクスWS



販売
体験

ママほぐとは？

ママほぐとは、その活動を通して、子育てでママや地域の子の笑顔と居場所を目指しています。

見守り保育

赤ちゃんも、子どもたちもwelcome!
キッズスペース

日時: 毎月第1水曜日(午前中)
 協力: 開成がやまグループ



ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.9.4(水)10:00-15:00

毎月第1水曜日開催

プランチ茅ヶ崎2サンノイチ (魚いれ縁前)

協力: INPO法人まちづくりスポットナック

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。

ジェルネイル



体験

ハッピー+手組&
お誕生日日記



体験

アロマクラフトWS



体験

sami-handmade-



販売

アタレリスWS



体験

チャームとロミ
&ハットセラピー



癒し

B-grotto/バン販売



販売

ポテアキア



癒し

手形足形アートWS



体験

見守り保育

赤ちゃんも、子どもたちをwelcome! キッズスペース

3歳以上 助産婦相談(午前中)
胎児・乳児・産婦院

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.10.2(水)10:00~15:00
毎月第1水曜日開催
ランチ季・秋のマンイッチ (歳・べい・洋酒)

協力：NPO法人まぶくりすトット茅ヶ崎

抱っこ紐販売・相談



販売
体験

肩つぼしシートも
耳たぶリフレ



癒し

グラウンダー・スクラブ
ナイトケアババークリームWS



体験

カラー数誌



体験

笑いの秋の木の葉のリース
WS



体験

ハンドトリートメント



癒し

たわわやパン販売



販売

ボディケア



癒し

多肉植物の寄せ植えWS



体験

▼**参加費**は、その活動を通して、子育てママや地域の方の**笑顔**と**感謝**を目標としています。

見守り保育

もちろん、子どもにもwelcome!
キッズスペース

雨でも寒くても心配なし
屋内から駐車場まで、
バスで移動

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.11.6(水) 10:00-15:00

毎月第1水曜日開催
ブランド茅ヶ崎2サランイッチ (魚べい横前)

協力：NPO法人まもぐくろスポーツまつ館

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

ジェルネイル

体験

ハッピー手相と
お誕生日占い

体験

macrame × rattan
accessory

販売

sami-handmade-

販売

ベル付きホルリースWS

体験

チャロミロミ とヘッドセラピー

申し込み

B-grotto/パン販売

販売

ポチアキラ

申し込み

ブランド茅ヶ崎

ブランド茅ヶ崎2サランイッチ
茅ヶ崎市見良平3-1

パズルの 茅ヶ崎絵から

第31・第33・第35・第37 茅ヶ崎市「国中中央」にて開催。

入場料

3時間無料

見守り保育

※同時開催／
助産師相談(午前中)
協力: 北じきり助産所

キッズスペース

※同時開催／
助産師相談(午前中)
協力: 北じきり助産所

ママほぐ

ーリラクゼーションとモノづくりー

2024.12.4(水)10:00-15:00

毎月第1水曜日開催
ブランチアツ崎2サンビル (DAISO前)

協力：NPO法人まもづくりスポーツアツ崎

抱っこ紐販売・相談

販売

体験

耳つぼしゅール
耳たまりフレ

販売

新し

手形足形アートWS

販売

体験

nico accessory

販売

体験

ドライフラワーで作る
しめ縄飾りWS

販売

体験

アロママキを巻く切る
実物ワークショップ

販売

体験

たわわやパン販売

販売

体験

ボディケア

販売

新し

ハンドトリートメント

販売

新し

※ママほぐとは、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。

見守り保育 **キッズスペース** **ママほぐ**

1月写真撮影会
新年撮影会
2025.1.8(水)10:00-15:00
毎月第1水曜開催
ランチ茅ヶ崎2サンノイチ (DAISO前)
協力: NPO法人まちづくりスポーツ茅ヶ崎

ジェルネイル
2025年
新春開運占い
カステラクレーンWS
sami-handmade-
春待ちスワッグWS
チェアロミロミ
&ヘッドセラピー
B-grottoパン販売
ノンケミカル日用品
WS
ボディケア

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。

見守り保育 **キッズスペース** **ママほぐ**

ギフトボックス
キャンドルWS
吊し籠販売
ママほぐ
ーリラクゼーションとモノづくりー
2025.2.5(水)10:00-15:00
ランチ茅ヶ崎2サンノイチ (DAISO前)
協力: NPO法人まちづくりスポーツ茅ヶ崎

抱っこ紐販売・相談
育つぽしールと
百たふりフレ
手形足形アートWS
sami-handmade-
ふわふわミモザリース
WS
体置め丹田クリームWS
たわやパン販売
ボディケア
あなたのハートフルライフ
ナビゲーター-mihoko

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。

見守り保育 **キッズスペース** **ママほぐ**

シンプル親子撮影会
ママほぐ
ーリラクゼーションとモノづくりー
2025.3.5(水)10:00-15:00
毎月第1水曜開催
ランチ茅ヶ崎2サンノイチ (DAISO前)
協力: NPO法人まちづくりスポーツ茅ヶ崎

ジェルネイル
ハッピー手相占い
お誕生日占い
キャンドルWS&販売
sami-handmade-
アタセサリー販売WS
チェアロミロミ
&ヘッドセラピー
B-grottoパン販売
お悩み別バームと
リップクリームWS
ボディケア

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
こども
マルシェ**

8/7(水)
10:00~15:00
ランチ茅ヶ崎2 2階 サンノイチ

ママほぐと同時開催!
こども店長がご来店をお待ちしております。

**ママほぐ
リユース会
&フリマ**

3/20(木・祝)10:00~15:00
ランチ茅ヶ崎2 サンノイチ
(2階ダイソー・魚べい前)

リユース会
1袋500円
フリマ
6店舗
ひもくじ
1回100円

おうちで不要になった子ども服・靴をお預かりし、
リユース会で次の方にお譲ります!

お問い合わせ: ママほぐ mamahogu@yahoo.co.jp

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誌を広げてもいい。
赤ちゃん中心の生活が始まり数ヶ月。この辺で少しひと息いれませんか?
あなたひとりだけじゃない。
がんばらなくて大丈夫。そばにいるから。

講師: 山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)

《ご予約について》
毎月1日予約開始!!
※以下いずれかにご連絡下さい
○ママほぐ公式LINE
ID: 5111mweokで検索
またはQRコード
○メール mamahogu@yahoo.co.jp
(件名に〇△産後カフェ予約希望を明記)
※個別や体験予約の要・不要に依り異なります。立席費をお断りします。

2024年度(前期)
開催予定
4/19, 5/17
6/21, 7/19
8/16, 9/20

主催/ママほぐ 協力/まちづくりスポーツ茅ヶ崎

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誌を広げてもいい。
赤ちゃん中心の生活が始まり数ヶ月。この辺で少しひと息いれませんか?
あなたひとりだけじゃない。
がんばらなくて大丈夫。そばにいるから。

講師: 山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)、山崎 由美子 (産後ケア)

《ご予約について》
毎月1日予約開始!!
※以下いずれかにご連絡下さい
○ママほぐ公式LINE
ID: 5111mweokで検索
またはQRコード
○メール mamahogu@yahoo.co.jp
(件名に〇△産後カフェ予約希望を明記)
※個別や体験予約の要・不要に依り異なります。立席費をお断りします。

2024年度(後期)開催予定
10/18, 11/15, 12/20
1/17, 2/21, 3/21

主催/ママほぐ 協力/まちづくりスポーツ茅ヶ崎

再開！

2024.06.4

10:15 - 11:30

うみかぜテラス

学校では教わらない
けど、大切なこと。
家族ができてたからこそ、
知ってほしいこと。

子育て中のお母さんのための

ママほぐ講座 マネーセミナー

SUMMER FAMILY CONCERT



パパママバンドSea 美咲さん

8/25 Sun. 10:00~11:00

@うみかぜテラス

親子で心と身体を動かそう！/ テアトリック

遊びながら
体幹づくり！

自分の気持ちを
大切にする
心育て

日時

11/23 (Sat.)
10:30~11:30

場所

うみかぜテラス
(茅ヶ崎公園体験学習センター)

講師：ふれあい親子あそび en. かえで先生

みさき&ママほぐ

クリスマスコンサート

日時 12/11 水 10:30~

場所 ハマミーナ音楽室

<https://lin.ee/XWg5STS>

講師・サポーターの方々の声



キッズ/ベビー/産後
ヨガインストラクター
田中 海美 さん

「孤育てをなくそう」「安心してお出かけできる居場所を」そんなママほぐの想いに共感し、産後カフェの活動に参加させていただきました。

私が第一子を出産して間もなくコロナが流行。生後半年を過ぎた頃にやっと地域の支援センターが予約制で再開。我が子連れでお出かけできる！保育スタッフの方や同じ子育て中のママさん達とお喋りできる！と心が安らいだのを覚えています。

家族でもない、友達でもない、そんな距離感だからこそ話せることもあると私自身が体感してきました。

パッと見ただけでは分からない不安や悩み…ママ達は色々な想いを抱えています。そんなママ達を包み込むような、ママほぐ運営スタッフの皆さんのあたたかさ。

なんと居心地の良い場所なんだろうと講師の立場ながら癒された1年間でした。

これからもママほぐの活動を応援し続けます！



IPHI乳幼児
睡眠コンサルタント
山崎 沙織 さん

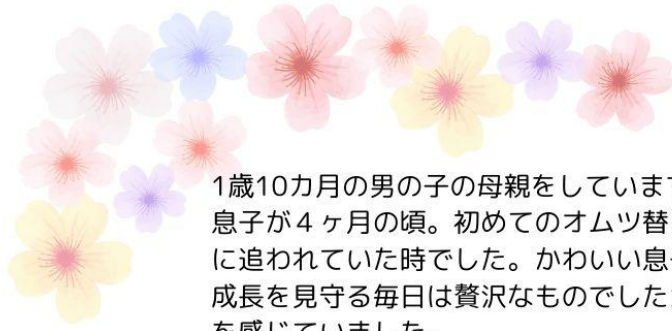
コロナ禍で誰にも会えず、孤独に育児をしていた私を救ってくれたのが、当時対面開催が難しい中で企画された、ママほぐのインスタライブでした。

画面越しでも伝わるあたたかさに、どれだけ励まされたか分かりません。

我が子を信頼できる大人に抱っこしてもらった安心感や、ママたちの表情がほっと和らぐ瞬間に立ち会って、やっぱり人と人とのぬくもりに勝るものはないと実感しました。

これからも、ママほぐは多くのママたちの拠り所となり、救いとなるはずです。

誰もできなかった事を形にしてくれて、本当にありがとうございます。



1歳10カ月の男の子の母親をしています。私がママほぐさんと出会ったのは、息子が4ヶ月の頃。初めてのオムツ替え、授乳、寝かしつけ…初めての育児に追われていた時でした。かわいい息子に話しかけ、育休中の主人と息子の成長を見守る毎日は贅沢なものでしたが、おしゃべりな私は何か物足りなさを感じていました。

そんな時、意を決して行ったママほぐ産後カフェ。初めてのお出かけで、どんなに緊張したか。でも、ママほぐさんの第一声。「お疲れ様。よく来たね♡」あったかさと安心感に救われ、来て良かったと心から思えました。それからは、時間があればママほぐに行き、我が子の相談をしたり、他愛もないママトークをしたり。ステキなママ友とも出会え、行く度、互いの子の成長を喜び、分かち合えるのは、こんなにも嬉しいことなのかと感じました。そこから、ママほぐさんを通じて湘南には沢山のママと子どもの居場所があると知り、私は様々な所へ出かけました。出かける先は、どこも温かくウェルカムな雰囲気。明日はどこに行こう？と毎日のお出かけが楽しみになるほどでした。



竹内 枝里子さん
& 碧都くん

私たち家族は今、ママほぐさんを通じて沢山の居場所と繋がり、彩り豊かな日々を送っています。もちろん悩みは尽きませんが、沢山のひとと居場所を頼り、心を軽くしています。この沢山のきっかけをくださったママほぐさんには感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。そして、これからもどうぞよろしくお願いします♡



運営スタッフより

いつもママほぐの活動に寄り添って頂きありがとうございます。

まずはじめに、今年度で終了した産後カフェに、
これまでたくさんの応援をありがとうございました！

産後カフェのはじまりは、ママほぐがはじまって3年が過ぎ、
第二子が早産で生まれたことがきっかけのひとつでした。

第二子ではありましたが、毎月の検査の為に通院や注射などはじめてのことが多く、困ったこと、わからないことがあったときに不安を言える場所、聞ける場所が身近にほしいという体験から、産後の専門家を集めた場を作ろうと思いました。

産後カフェを始めた当初、予約開始と同時にあっという間に埋まるため、需要が確かにあったこと、同時に産んだあとのお母さんに対するケアがこれまでゼロに等しかったことを痛感しました。

現在は茅ヶ崎市でも行政主導の産後ケアがはじまり、また市民活動でも産後の専門家と繋がる場やお母さんの居場所がたくさん出来ました。

産後カフェの終了は、心から『卒業』という言葉が相応しいと思っています。
5年と3カ月、産後カフェは走り切りました。

産後カフェのきっかけのひとつであった息子は春から1年生。
ランドセルを背負って歩いていく姿に、産後泣いてばかりいた過去のわたしに『大丈夫だよ』と伝えたいです。

今年度のママほぐも無事に終わることができました。
ご支援下さったり、お越し下さった皆様、ありがとうございました！
また保育ボランティアの方達には、息子も沢山遊んで頂き毎月のサンノイチでのママほぐの開催を支えて下さり感謝しています！

6月に茅ヶ崎fmのちがすきのラジオに出演させて頂きました。
とーーでも緊張して臨んだのですが、終わると、楽しかった～と言う晴れやかな気持ちになりました！
飛び込むことも大切だな～と感じた貴重な経験させてもらいました！

産後カフェが今年度で終了し、またなにか新しいことができないか模索しながら、
また皆さんとお会いできる機会が増えていけたらいいなと考えています。
産後カフェのあのふんわりした雰囲気大好きでした！

いつも一緒にママほぐに来ていた息子も幼稚園に入園し、
少し新たな気持ちで迎える来年度になります！
出店者さんと来てくださる皆さん達と楽しい時間を
過ごしていけるよう、私自身も楽しみながら、これからも
自分ができることを一つ一つしていきたいと思います！



ママほぐ 代表
高村 えり子



古知屋 千恵子





24年度もおかげさまで円滑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いたします。

私自身、子育て21年目。長女は大学3年生で就活が始まる年、5番目の末っ子は6年生で小学校ラストの年になりました。

高校の後輩でタイムコーディネーターをしている吉武麻子さんの著者『時短・効率化の前に今さら聞けない時間の超基本』の中で、卒園する頃にわが子と一緒に過ごせる時間の約3割が経過、小学校卒業する頃に約5割が経過すると書いてあります。私はもう今年で完全に折り返しとなります。

私にはあとどれくらいわが子たちと過ごせる時間があるのでしょうか。

それを思うと幼少期にたくさん一緒に過ごせたこと、大変だったけど、それ以上にその時間が愛おしいものであったことをひしひしと感じる今日この頃です。

ママほぐでは育児を楽しんでらっしゃる方もいれば、思い悩む方も多くいらっしゃいます。また、こうした今しかない時間に気づき、ご自身の生き方を変える方もいます。一つの正解があるわけではなく、選んだ道をその人にとって正解するのがその人の生き方です。そのわずかな子育ての期間にママほぐという居場所があり、そこで人生を模索する機会となって、よりよい人生を歩んでいってもらおうお手伝いできたらいいなと思い、活動をしています。

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が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。

今年度は代表高村の末っ子が入学、古知屋・中村の末っ子も入園となり、それぞれのライフスタイルにも変化のある年になります。

私自身、子育てがひと段落ついた今、無謀とも思える大きなチャレンジをしている最中です。ママほぐの活動にも変化があるかもしれませんが、子育てママのための居場所づくりはこれからも継続していきます。

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。

今年度は2つの大きな出来事がありました。

1つは、賛助会員のみなさまに助けていただきながら運営していた、ママほぐ～産後カフェ～を終了したことです。ママほぐの運営になり4年が経ち、事業の新規立ち上げはありましたが、終了に直面することはなかったのも、継続できない悔しさや寂しさも感じました。

しかし、「別れあれば出会いあり」で、新しい事業を立ち上げるチャンスと思い、ママの新しい居場所を考えていきたいと思っています。

もう1つは、3月に茅ヶ崎FMに出演したことです。今まではママさんに声かけていただくことが多かったのですが、子育て世代以外の方から「ラジオ聞いたよ！」と話しかけていただき、ラジオの影響力を感じました。

緊張もしましたが、楽しい経験をありがとうございました。

プライベートでは、娘3人が9、6、3歳となり、

来年度は幼稚園、小学校へ入園、入学、進級します。

「見守ること」を大切にしながら、過ごしていきたいです。



中村 麻紀

