



NPO 法人
わらべうた
ベビーマッサージ研究会

NEWS LETTER

第 8 号

2017年10月31日発行

発行責任者 奥田朱美

3500部発行



NPO 法人わらべうたベビーマッサージ研究会

理事長 奥田朱美

会員の皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

日頃は、研究会の活動のためにご協力、ご支援をいただきましてありがとうございます。

事務所開業から 3 年となります。事務所、定款変更等大変な作業をしてNPO法人わらべうたベビーマッサージ研究会として年末に認可が下りました。

そして助産師会ブース 札幌保育関係ブース 関西ニコニコフェスタ参加、等大きなイベントに参加するようになりました。

大阪京橋あかね助産院は母乳ケア、産後ケア入院が 4 月から徐々に増えています。2 階の教室も同じように徐々に増えています。しかし、まだまだ助産師一人を雇うほどではないですね、今年事務所前に 202 床のテラスマンションが建ったのでお客様が来られることを期待しています。また、新大阪から京橋までアクセスが簡単になる予定らしい。これも便利になるかもしれません。

今年は会としてチャリティー 6 回目、来年もします。

去年は交流会をしました、今年は「この指とまれ」に変えて実施しました。

来年も行いますのでご応募お待ちしております。

今年のニュースレターはたくさんの画像を入れました。

来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

〜〜★ 重要なお知らせ ★〜〜

●教室開催報告書は今まで事後報告でしたが、事前報告に変更しました。事前報告がない場合は、保険適応となりませんのでご注意下さい。予定人数でお願いします。

●会費と備品講習会の振り込み口座は違いますのでご注意下さい。

●講習会費用が 2018 年 1 月より変更になりました(外税となります)

わらべうたベビーマッサージ ¥33000+税

わらべうた産後ダンス ¥33000+税

わらべうた胎教マッサージ ¥66000+税

わらべうたキッズマッサージ ¥18000+税

シニアのための脳活わらべうた ¥30000+税

●震災チャリティー今年もします。2 月末までに開催地はご連絡をお願いします。開催は 3,4 月です

●この指とまれは 9,10 月実施予定一人参加費 ¥1000 円の補助が出ます、報告必要。

●わらべ通信は 12 月 31 日で終了致します。その代替えとしてLINE@に変更となります、LINE@登録お願ひ致します。

●2017.4 月よりLINE@始めました、登録で備品 10%割引クーポンあります。@warabebi 電話 080-5711-3811 でも登録できます。登録お待ちしております。

●Instagram開始しています。@warabebima

●経費削減にて会費を維持しておりましたが、各社運賃値上げ等に伴い会費を 3000 円に増額する案を 2018 年総会に提出いたします。皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



【産後うつ解消アイテム「わらべうた産後ダンス」の 効果について】 飯山百香 記

背景・研究目的

近年産後うつが社会問題となっている。産後はホルモンのバランスの変化、生活環境の変化、思うように体が動かなかったり、体型が変わったりする身体的な変化、様々な変化がある。また、頻回な授乳やオムツ変えなどによる睡眠不足、育児への不安やプレッシャーなどがストレスになることも多い。これらの要因から、うつ症状に陥りやすい時期と言える。

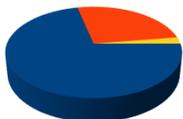
私自身も産後は気分の落ち込みや不安が多く、子どもを可愛いと思えなかった時期がある。

母子が心身ともに健康で楽しく子育てができるよう、本論文では産後うつの対策の一つとして、「わらべうた産後ダンスの効果」を考える。

しかし、産後うつになってしまった場合、精神状態が不安定で教室に向くのにかなりの思い切りが必要になる可能性があり、また定期的に通うのも困難な場合が考えられる。よって、今回は特に初めて「わらべうた産後ダンス」を体験した人が、たった1回でも憂鬱な気分が解消されるかどうか”リフレッシュ効果”について検証してみる。

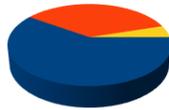
結果

・気持ちが明るくなった



- a)はい
- b)どちらかといえばはい
- c)どちらとも言えない
- d)どちらかといえばいいえ
- e)いいえ

・やる気が出た



- a)はい
- b)どちらかといえばはい
- c)どちらとも言えない
- d)どちらかといえばいいえ
- e)いいえ

結論または今後の課題

わらべうた産後ダンスは30分することで気分が前向きになるという結果になり、たった1回でも憂鬱

な気分が改善され、リフレッシュ効果が期待できるものである。



【産後の母親支援としてのわらべうたベビーマッサージの活用】

牧里帆 記

はじめに

産後は、ホルモンバランスの乱れや育児のストレスから産後の女性の約10%～20%の人が産後うつになると言われている。また、近年は、高齢出産、核家族化に伴い発症リスクは増加傾向にあると言われている。

産後うつの症状には、疲れやすくなる、不安定な気持ちになる、不眠、涙が出る、イライラするなどの症状があると言われているが、育児への不安がこみあげたり、赤ちゃんへの愛情が感じられなくなるなど長期的にみると母子関係乳幼児への影響が大きくなる。

今回、育児の中に「わらべうたベビーマッサージ」を取り入れた結果、母子間のコミュニケーションが向上し、結果的に育児ストレスの軽減につながった事例について報告する。

結果・考察

第一子の初めての子育ては、子育てに関する情報は知識やインターネットよりたくさん得ていた。子どもはかわいいと思うが、子どもと二人きりで過ごす時間が長く、どのように子どもと関わるのかを悩み、子どもが泣くと自分が責められているような気持ちになることもあった。実際、第一子出

産後2か月時点でのEPDSでは8点と点数が高く悲観的な感情になることも多かった。

その後、わらべうたベビーマッサージと出会い、近隣の教室に参加し、自宅でのスキンシップの一環としてわらべうたベビーマッサージを行うことで、子どものぐずりが減り、子どもの表情が増え、寝かしつけがしやすくなったと感じ、子育てに対して前向きになることが増えた。

EPDSの点数も産後2か月では8点と高かったが、その後6ヶ月の時点では2点であった。

第一子の子育ては、周りに頼れる人が少なく、インターネットや本が頼りの子育てであった。しかし、わらべうたベビーマッサージの教室に参加することや、ベビーマッサージを育児に取り入れることで子どもとの触れ合いが自然と増えた。そして、触れ合いが増えたことでオキシトシンの分泌が増え、不安やストレスの軽減にもつながり、子育てがより楽しいと感じることができたのではないかなと思う。

第二子は出産直後からわらべうたベビーマッサージを行うことで、無用な愚図りが少なく、楽しみながら子どもと関わることができた。

2か月、6か月ともにEPDSの点数は4点、1点と低かった。また、上の子が、下の子にマッサージを行い、わらべうたの音楽を通した遊びの幅が広がることで親と子、兄妹間のコミュニケーションにも役立っていた。

(論文は省略されています。詳細はホームページをご覧ください 認定者の部屋よりお入りください)

<http://www.jyosansi.com/warabeuta/?f=bloglink.html>

【今年のわらべびフォト】



2017年大阪での総会(男性は税理士の鍵谷先生)

【2月17日から3日間バリでのわらべうたベビーマッサージ講習会と、キッズ教室】

大久保康子 記

18日 午後より日本人学校でのキッズマッサージ1時間を披露しました。

まずは新聞紙で作ったハンドルをお子様に取りってもらい、『バスに乗って』を歌に合わせて早くなったり遅くなったりして打ち解けてもらうゲームです。

翌日はわらべうたベビーマッサージの講習会です。



わらべうたベビーマッサージ講習会に参加された皆さん



産後ダンスも少し体験してもらいました。



インドネシアのバリ島へ初めて行きました。最終日に寺院を回って帰りました。



バリで バリバリしてくださる森田さん
 バリ語のわらべうたベビーマッサージが完成しました。次はインドネシアでわらべうたベビーマッサージが広まればと考えています。

【震災チャリティー6回目】

いつもご協力ありがとうございます。今年で終わりにしようと考えていましたが、大分 福岡の水害や東北の水害などが起こりました。来年もチャリティー実施しますのでよろしくお願いたします。
 16 か所 寄付金額 245350 円「参加総数 671 人」
 東北と熊本の助産師会、あしなが育英会へ寄付しました。



【全国私立保育園連盟青年会議 北海道大会】

川浦沙織 記

全国の保育園関係者が一堂に集まり、学び、交流するところでのわらべうたベビーマッサージを紹介しました。

「わらべうた」ということに興味をもたれた先生も多く、肌の触れ合いからの安心だけではなく、耳から音での安心にもつながることに、うなずいて聴いてくれていました。

特に関心を持たれていたのは、大阪、京都、奈良の方々でした。

今後保育園にも「わらべ」が浸透していくといいなと感じた2日間でした。

参加者 660 人でした。



【ママハピ】

8/23 ママハピ EXPO ららぽーと磐田は 6000 人以上のお客様で大盛況でした。静岡県磐田市と袋井市のインストラクター 4 名、古田歩美、大石英美、伊藤陽子、阿部恵美で参加しました。

今年資格を取ってまだ教室を始めていないメンバーの経験の場になれば良いと思い新人さんを中心におこないました。

アルバムカフェとのコラボさせていただき、

ベビマ中に写真を撮り(スマホでチェキ)作品にする等とても賑やかで楽しくできました。いろんな世代の皆さんが足を止めて見て下さいました。

わらべびは 30 分ごとに 3~4 名の予約制。

予約できなかったママも見学してくれ、通りががりの幅広い世代の方々が足を止めて見て下さったことがとても嬉しかったです。

アンケートでは、ママブース部門で人気ランキング2位!!!

という結果でした。

今年磐田市青城交流センターで取得した大石さん、伊藤さん、袋井市で活躍中の古田さんと磐田市で子育て支援の阿部です。

アルバムカフェメンバーと磐田市

阿部恵美 記



【5月助産師会総会で2日に渡りブースをだしました】



ベビーマッサージ、産後ダンスのデモストを行い沢山アピールしてきました、皆さんとても興味をもって下さり途中で資料が足りなくなり追加するほど大盛況でした。

2018 年は金沢です。お手伝いして下さる人はお願いします。また会場でお会いしたときはお声かけお願いします。励みになります。

【この指とまれ】

講師の横のつながりを大切にしています!!
**わらべび講師
この指とまれ
募集中**

東京 9月29日 11:00~
大分 9月30日 10:00~
兵庫 9月27日 10:00~
奈良 9月19日 11:00~
鹿児島 9月5日 9:30から
山口 9月22日 10:00から
大阪 10月3日 11:00~

絆

NPO法人わらべび
ベビーマッサージ研究会
〒536-0014 大阪府東淀川区4丁目5-20
TEL: 06-6541-2000
FAX: 06-6541-2001

会費については本部より一人1000円を補助金が
あります。ボランティアのみの参加が
可能です。詳しくはこちら
<http://www.kizumare.com/0017/06/06/06/>

5月に募集して名乗りを上げた7か所で行われました。

「食事をしながらおしゃべりしましょう」ということで研究会より一人1000円の補助がありました。

来年も実施しましょう!メンバー3人集まればできますので応募お待ちしております。

【鹿児島 この指とまれ】

「この指とまれ」に参加しました。鹿児島県の講師の皆さんと、チャリティー以外で、楽しくワイワイの集合!!は初めてでした。教室をしていない!手技も忘れちゃった!講師の継続はしているけれど!など心配な声も『関係なし!!』だから、『お久しぶりです!!』の方にもお会いできました。遊び歌の紹介、手技の確認を、あみだクジで♪ランチBOXを配達してもらってお子さん達も一緒に過ごしました。このような機会をつくらせていただいた事に感謝いたします。

岩下有紀子 記



この指とまれで話し合いをしています。



親睦会で子どももスマホで カシャ



ベビーザラスでのベビーマッサージ体験会
年3,4回実施、40 か所ぐらいで行われています。



品川震災チャリティー
毎年ありがとうございます。
東京頑張ってるね



「わらべうた親子ダンス、キッズ、手遊び」ってこんな感じ、ちょっと大きくなった子供と遊んであげましょう。



東京親睦会でした。映画鑑賞良かったですね



パパの産後ダンス、いいですねえ どんどん広がるといいね(イクメン頑張る)



芳賀さんのフォローアップセミナーでは、パネルシアターをつくりました。いろいろと活用しています。11月は3タイプの教室を実体験できるフォローアップセミナーです。お申込みをお待ちしています。



2017.9.8 出版記念イベント、華々しく飾りました。ちょっと恥ずかしい 奥田朱美 記



産後ダンスが終わった時には、全員このように寝てしまいました。今話題です。産後ダンス受講してみませんか？



産後ダンス上級編
新しく手の振り付けができました。
足と手と両方で難しいですが楽しさ倍増です。



認定者 ¥1120+送料 80 円
「ぬくもりの胎教絵本 いのちをありがとう」が出版されました。
涙した人、ジーンときた人大勢います。



上級編 DVD ¥2000 やっと完成しました！！
DVD希望の方は備品よりお申込みお願いいたします。



赤ちゃんの写真募集にご応募ありがとうございました。ベビーザラスのポスターとして採用しました。



産後ダンスティチャーとなりました。関東、仙台、名古屋、北海道あたりまで行けそうです。

飯山百香さん



2018 年親睦会では子育て風呂敷術をします。

風呂敷で何ができるか？

- ★ スリングの代わり
- ★ 椅子に座るときの工夫
- ★ ママバック すごく入ります
- ★ 和服にも似合う 風呂敷バック
- ★ 腰にまいてポシェット
- ★ クリスマス飾り
- ★ 授乳ケープ

等、子育てに役に立つ風呂敷術です。
教室で披露するとびっくりされると思います。
知識をもって帰りましょう。



産後ダンスティチャーとなりました。子供が小さいので大阪、名古屋、広島までならいけます。

牧里帆さん



産後ダンスティチャー
今は九州の近場だけの活動です。

岩下夕紀子 さん



大阪の京橋事務所:あかね助産院で産後ケアが
はじまりました。喜んで帰っていただきました。



胎教マッサージで腰の柔軟度チェックです。
ほとんどの方の柔軟度がアップしていました。
2018年度より、内容がさらにパワーアップし
講習会は¥66000+税となります。



待ちに待った、シニアのための脳活わらべうた
CD・DVD が完成しました。

いよいよ 2018年1月より講習会が始まります
¥30000+税



シニア担当講師 村松晶子さん

-----講習会予定表-----

2017年 2018年

インストラクター
資格取得

楽しく講師をしたい

わらべうたベビー
マッ
サ
ジ

わらべうたベビーマッサージの
講師は年齢層がとても広いです
まさに“どの年齢にも愛される”
ものであることがわかります
創設者は助産師
ママと赤ちゃんのこと、大切に
思っています

わらべうたベビーマッサージ講習会 12/11 東京 1/21 千葉 2/3 広島 12/16 岐阜 1/27 宮城 2/18 滋賀 12/17 大阪 2/25 帯広 *5人以上集まりましたら どこでも開催いたします	脳活わらべうた 1/22 東京 1/24 大阪 胎教マッサージ 12/3 福岡	産後ダンス 12/2 宮崎 1/18 大阪 1/20 東京 産後ダンス上級編 11/4 福岡 12/10 東京 12/21 大阪	フォローアップ セミナー 11/22 大阪 11/24 東京 *ベビーからキッズ まで、長くお教室 開催のために
---	---	--	--

【決算書 予算書等】

ホームページへアップしていますのでご覧
ください。2016年度(2016年4月-2017年3月)

認定者の部屋よりNPOをご覧ください

<http://www.jyosansi.com/warabeuta/?f=npo.html>

◆◆◆編集後記◆◆◆

○編集にご協力ありがとうございます。
楽しい子育てを応援してくださいね。
子育ては胎教からシニアまで

奥田朱美

本部事務局(土日祝休み)

時間 9:00~16:00

〒536-0014

大阪府城東区鳴野西1丁目3-30

電話:080-5711-3811

FAX:011-351-1630

メール:akane8@jyosansi.com



わらべうたベビーマッサージ研究会第6回親睦会

インストラクター同士の情報交換と交流を楽しみませんか？
今回で6回目となる親睦会です。寒い時期ではありますが、
皆様にお会いできるのを楽しみにしております。



日程 一日(10:00~16:00) 参加費:無料

- 名古屋 2月9日(金)30名まで 場所:市政資料館
- 福岡 2月10日(土)50名まで 場所:北九州レインボープラザ
- 大阪 2月11日(日)70名まで 場所:大阪助産師会館
- 東京 2月12日(月)60名まで 場所:シャロームみなみ風

日程 午後のみ(13:00~16:00) 参加費:無料

- 岡山 2月4日(日)30名まで 場所:オルガホール
- 仙台 1月28日(日)10名まで 場所:Hair Salon & Body Spa 67-101
「あったかカイロボスティの食育お茶会」講師 紅茶コーディネーター 鈴木義孝
- 札幌 2月24日(土)10名まで 場所:札幌道特会館

式次第

- 10:00 受け付け
- 10:15~ 開会のあいさつ
♪はじまりの歌♪
「風呂敷で楽ちん子育て術」
講師 風呂敷コーディネーター斎藤紀子さん「結び屋ゆいく」(認定者札幌在住)
持ち物(風呂敷 大・中・小あればお願いします)
- 12:00~13:00 昼食(昼食は各自ご持参ください)
- 13:00~14:00 「胎教の必要性」
講師 理事長 奥田朱美
- 14:00~16:00 交流を深め何か一つでも持って帰りましょう
お茶会(お茶菓子を用意します)
最後に一言今日の決意
♪終わりの歌♪



お申込み

申込みの締め切りは、**2017年12月末**まででお願いします。

メール FAX でも受け付けます。次ページの必要事項を必ず記入して下さい。

メール: akane8@jyosansi.com

FAX: 011-351-1630



お申込みはメール、FAX、QRコードより