



## ごあいさつ

Covid-19の影響は2年に渡り新たな型に不安が募る2021年の暮れを迎えることとなりました。さんSUN助産院は元気にオープンしながら自宅で感染の不安・育児の困難・孤独感に包まれながら「お母さん達は、大丈夫かな？おっぱいは飲ませられているのかな？体はしんどくなっていないかな？」とお身を馳せる1年でした。我が子を思う心、お母さんの抱っこ、語り、おっぱいはどんなウイルスにも負けません。開業助産師は、その思いを胸にお母さんのケアに集中します。母子にとって明るい年となりますよう心からお祈りいたします。

院長 大橋久美子

## ☆おむつなし育児講座☆

「その1枚の紙おむつを布おむつへ！！」

温暖化による天候の影響を感じた1年でした。

大雨に恐怖を感じ、野菜が高騰して手に入らなくなり普通の生活が当たり前ではなくなりました。私たちがSDGsな行動を考えるきっかけになりました。何より布やすっぽんぽんは気持ちが良い！機嫌よく過ごす子どもたちを感じてもらえたと思います。

2022年、佳い年にしてまいりましょう！

次回は、1月6日  
スタートです♪  
お待ちしております。

次回は1月13日です  
正月太り解消に是非！！

## ☆産前産後ヨガ☆

今年もたくさんのお母さんやお宝ちゃんたちとともにヨガ時間を過ごせて幸せでした。皆さんの心身のリラックスに少しは役立ったでしょうか。

今年は継続して来て下さる方も多く、お宝ちゃんたちそれぞれがどんどん成長していく姿を見ることができ、私はそれも楽しみでした。

毎日毎日本当に十分頑張っているお母さんたちです。今年も一年、私よく頑張ったぞー！！と、ぜひ自分自身に労いの言葉をかけてあげてくださいね。

来年も素晴らしい年でありますように☆彡

次回は1月27日です  
オイルで保湿♪  
乾燥も防げます。

## ☆ベビーマッサージ☆

今年もたくさんのお母さんに参加していただきありがとうございました。マッサージ中に、一緒に声をかけてくれ、優しく触れてくれ本当にうれしかったです。たくさん触れることで子どもたちは、どんどん活性化され発達も進んでいきます。少しずつ触ってあげてください。子どもの笑顔や反応の違いを楽しんでください。来年もお待ちしております。