

第8期 NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも 総会資料

【 目次 】
2022年度
事業報告書
財産目録
貸借対照表
活動計算書
財務諸表の注記
監査報告

2022年度
事業報告
ヘルパーサポート集計
(青森・弘前・三沢・各委託)

青森
学viva
おさんぽひろば はれるや

弘前
こももCafe

三沢
こももCafe
おさんぽひろばこっこ

オンライン ママトーク

NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも



(法第28条第1項関係様式例)

2022年度 事業報告書

特定非営利活動法人子育てオーダーメイド・サポートこもも

1 事業の成果

2023年度4月から平川市・三沢市の養育支援訪問事業の受託先として事業を担う事になった。

ヘルパー研修をオンライン、実習や料理も対面で可能になって来た。R6年4月以降の法改正に備えて、各チーム今後もヘルパーを少しずつ増やす事が必要。

青森、三沢、弘前でもそれぞれ活動をスタートしたがコロナの影響で参加者数が伸びなかったように思う。今年度は各地で補助金を活用した。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額(千円)
産前産後ヘルパー養成研修	産前産後・育児支援を行うヘルパーの養成研修	2022.6~2023.5	青森、弘前	1	5	100
ヘルパー派遣	子育て家庭へのヘルパー派遣をして家事育児支援等を行う	随時	青森、弘前、三沢、八戸、黒石、平川	11	5889	1038
こももcafe	(三沢・弘前)妊婦さんから入園前までのお子さんと保護者対象	毎月1回 10時半~12時	三沢 弘前	3 3	21 68	72
おさんぽひろばはれるや	1歳~入園前の親子の外遊びグループ	市内公園など 週1回	青森	3	80	
おさんぽひろばこっこ	0歳~入園前の親子の外遊びグループ	市内公園で 月1回	三沢	3	37	55
学viva	妊婦さん~2歳くらいまでのお子さんの保護者	月3回程度	青森	3	74	42

(2) その他の事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	支出額(千円)
なし					

2022年度 財産目録

2023年5月31日現在

特定非営利活動法人子育てオーダーメイド・サポートこもも

(単位：円)

科目	金額		
I 資産の部			
1 流動資産			
現金預金			
手元現金	86,685		
ゆうちょ銀行普通預金	931,035		
ゆうちょ銀行当座預金	109,000		
青森銀行普通預金	0		
みちのく銀行普通預金	275,000		
売掛金	66,775		
貯蔵品	984		
立替金	12		
流動資産合計		1,469,491	
2 固定資産			
(1) 有形固定資産			
有形固定資産計			
(2) 無形固定資産			
無形固定資産計			
(3) 投資その他の資産			
投資その他の資産計			
固定資産合計		0	
資産合計			1,469,491
II 負債の部			
1 流動負債〈短期借入金〉	740		
流動負債合計		740	
2 固定負債			
固定負債合計			
負債合計			740
正味財産			1,468,751

2022年度 貸借対照表

2023年5月31日現在

特定非営利活動法人子育てオーダーメイド・サポートこもも

(単位：円)

科目	金額		
I 資産の部			
1 流動資産			
現金預金	1,401,720		
売掛金	66,775		
貯蔵品	984		
立替金	12		
流動資産合計		1,469,491	
2 固定資産			
(1) 有形固定資産			
有形固定資産計			
(2) 無形固定資産			
無形固定資産計			
(3) 投資その他の資産			
投資その他の資産計			
固定資産合計		0	
資産合計			1,469,491
II 負債の部			
1 流動負債〈短期借入金〉	740		
流動負債合計		740	
2 固定負債			
固定負債合計			
負債合計			740
III 正味財産の部			
前期繰越正味財産		1,490,446	
当期正味財産増減額		(21,695)	
正味財産合計			1,468,751
負債及び正味財産合計			1,469,491

2022年度 活動計算書(決算)

2022年6月1日から2023年5月31日まで

特定非営利活動法人 子育てオーダーメイド・サポートこもも

(単位：円)

科目		金額	
I 経常収益			
1	受取会費		
	正会員受取会費	32,000	
	サポート会員受取会費	63,000	
	学生会員受取会費	1,000	
			96,000
2	受取寄附金		
	受取寄附金(個人)	225,000	
	受取寄付金(法人)	70,000	
			295,000
3	受取助成金等		0
4	事業収益		
	ヘルパー事業	1,270,250	
	〃 (弘前委託)	793,700	
	こももcafe事業	13,400	
	はれるや事業	25,500	
	外部託児	52,600	
	多胎事業	516,900	
	学viva	66,000	
			2,738,350
5	その他収益		
	受取利息	8	
	雑収入	659,220	
	〃 (青森市補助金) 学viva	143,000	
	〃 (弘前市補助金)	26,000	
	〃 (弘前市補助金②)	328,000	
	〃 (三沢市補助金)	413,000	
			1,569,228
	経常収益計		4,698,578
II 経常費用			
1	事業費		
	(1) 活動費		
	ヘルパー活動費	835,520	
	〃 (弘前委託)	203,800	
	こももcafe活動費	72,000	
	はれるや活動費	55,000	
	多胎活動費	251,700	
	学viva	42,000	
	活動経費計	1,460,020	
	(2) その他経費		
	支払手数料	73,500	
	通信費	63,991	
	その他経費計	137,491	
	(3) 助成金支出		
	〃 (青森市補助金)	264,380	
	〃 (弘前市補助金)	29,640	
	〃 (弘前市補助金②)	80,000	
	〃 (三沢市補助金)	459,595	
	助成金支出合計	833,615	
	事業費計		2,431,126
2	管理費		
	(1) 活動費		
	代表理事	1,080,000	
	事務局	157,000	
	活動費計	1,237,000	
	(2) その他経費		
	外注費	206,500	
	広告宣伝費	3,920	
	交際費	500	
	会議費	920	
	旅費交通費	206,944	
	通信費	3,282	

事務消耗品費	40,578		
新聞図書費	2,100		
支払手数料	314,630		
地代家賃	180,000		
保険料	5,423		
租税公課	1,550		
雑費	16,000		
研修費	69,800		
その他経費計	1,052,147		
管理費計		2,289,147	
経常費用計			4,720,273
当期経常増減額			(21,695)
III 経常外収益			
1 事業費			
経常外収益計			0
IV 経常外費用			
1 事業費			
経常外費用計			0
当期正味財産増減額			(21,695)
前期繰越正味財産額			1,490,446
次期繰越正味財産額			1,468,751

※ 今年度はその他の事業を実施していません。

〇〇年度 活動計算書
 ××年×月×日から××年×月×日まで

特定非営利活動法人〇〇〇〇
 (単位：円)

科目	金額		
I 経常収益			
1 受取会費			
正会員受取会費	×××		
賛助会員受取会費	×××		
.....	×××	×××	
2 受取寄附金			
受取寄附金	×××		
.....	×××	×××	
3 受取助成金等			
受取民間助成金	×××		
.....	×××	×××	
4 事業収益			
〇〇事業収益		×××	
5 その他収益			
受取利息	×××		
雑収益	×××		
.....	×××	×××	
経常収益計			×××
II 経常費用			
1 事業費(注1)			
(1) 人件費			
給料手当	×××		
法定福利費	×××		
退職給付費用	×××		
福利厚生費	×××		
.....	×××		
人件費計	×××		
(2) その他経費			
会議費	×××		
旅費交通費	×××		
減価償却費	×××		
支払利息	×××		
.....	×××		
その他経費計	×××		
事業費計		×××	
2 管理費(注1)			
(1) 人件費			
役員報酬	×××		
給料手当	×××		
法定福利費	×××		
退職給付費用	×××		
福利厚生費	×××		
.....	×××		
人件費計	×××		
(2) その他経費			
会議費	×××		
旅費交通費	×××		
減価償却費	×××		
支払利息	×××		
.....	×××		
その他経費計	×××		
管理費計		×××	
経常費用計			×××
当期経常増減額			×××

III 経常外収益			
1 固定資産売却益		×××	
経常外収益計		×××	×××
IV 経常外費用			
1 過年度損益修正損		×××	
経常外費用計		×××	×××
当期正味財産増減額			×××
前期繰越正味財産額(注2)			×××
次期繰越正味財産額(注3)			×××

※ 今年度はその他の事業を実施していません。(注4)

(注1) 人件費とその他経費に分けた上で、支出の形態別に内訳を記載する。

(注2) 前事業年度活動計算書の「次期繰越正味財産額」と金額が一致することを確認すること。

(注3) 貸借対照表の「正味財産合計」と金額が一致することを確認すること。

(注4) その他の事業を定款で掲げていない法人はこの脚注は不要。

監査報告書

令和5年6月16日

特定非営利活動法人子育てオーダーメイド・サポートこもも
代表理事 橋本 歩 殿

監事 増田 健 

私は、特定非営利活動促進法第18条の規定に基づき、令和4年6月1日から令和5年5月31日までの事業年度の理事の職務の執行を監査いたしました。その方法及び結果について、次のとおり報告いたします。

1 監査の方法及びその内容

監事は、理事及び使用人等と意思疎通を図り、情報の収集及び監査の環境の整備に努めるとともに、理事会その他重要な会議に出席し、理事及び使用人等からその職務の執行状況について報告を受け、必要に応じて説明を求め、重要な決裁書類等を閲覧し、業務及び財産の状況を調査いたしました。以上の方法に基づき、当該事業年度に係る事業報告について検討いたしました。

さらに、会計帳簿又はこれに関する資料の調査を行い、当該事業年度に係る計算書類（貸借対照表及び活動計算書）及びその附属明細書並びに財産目録について検討いたしました。

2 監査意見

(1) 事業報告等の監査結果

- 事業報告は、法令及び定款に従い、法人の状況を正しく示しているものと認めます。
- 理事の職務の執行に関する不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重大な事実は認められません。

(2) 計算書類及びその附属明細書並びに財産目録の監査結果

計算書類及びその附属明細書並びに財産目録は、法人の財産及び損益の状況をすべての重要な点において適正に示しているものと認めます。

以上

2022年度 ヘルパーサポート事業報告

拠点別ヘルパーサポート 集計 月末〆

青森	ベビカムコース		プラスコース		プランニング
	時間	件数	時間	件数	
6月	117.5	52	83	41	2
7月	65	28	96	48	1
8月	47	19	90	45	1
9月	85.5	38	96	48	2
10月	81.5	38	91	45	1
11月	69.5	34	80	40	1
12月	67.5	33	76	38	2
1月	80	38	93	47	3
2月	87.5	43	70	35	2
3月	85.5	41	90	45	0
4月	64	30	100	49	2
5月	54	27	129	63	0
計	904.5	421	1094	544	17
2021年度計	1532	716	683	340	28

青森委託	時間	件数	プランニング
6月	24	12	1
7月	22	11	1
8月	36	18	0
9月	36	18	0
10月	26	13	0
11月	6	3	0
12月	2	1	0
1月	2	1	0
2月	8	4	0
3月	18	9	0
4月	12	6	0
5月	26	13	1
計	218	109	3

弘前	ベビカムコース		プラスコース		プランニング
	時間	件数	時間	件数	
6月	68	34	40	20	0
7月	52	26	44	22	2
8月	44	22	68	34	1
9月	34	17	55	29	2
10月	73	31	76	38	0
11月	32	16	72	36	3
12月	46	23	74	37	0
1月	38	20	54	27	0
2月	26	13	10	5	0
3月	20	10	10	5	1
4月	37	17	11	5	3
5月	41.5	19	20	8	0
計	511.5	248	534	266	12
2021年度計	786	382	250	125	7

弘前委託	時間	件数	プランニング
6月	2	1	1
7月	10	5	0
8月	8	4	1
9月	22	11	2
10月	22	11	1
11月	26	13	0
12月	14	7	1
1月	2	1	1
2月	10	5	0
3月	20	10	0
4月	0	0	0
5月	0	0	0
計	136	68	7

県南	ベビカムコース		プラスコース		プランニング
	時間	件数	時間	件数	
6月	9.5	4	12	6	2
7月	0	0	24	12	0
8月	4	2	24	12	0
9月	11.5	5	30	15	1
10月	30.5	14	42	21	0
11月	31.5	15	40	20	0
12月	20	10	32	16	1
1月	28	14	20	10	0
2月	30	15	8	4	1
3月	40	20	14	7	0
4月	24	12	14	7	0
5月	8	4	32	16	0
計	237	115	292	146	5
2021年度計	255.5	109	334.5	164	8

平川委託 2023・4～	時間	件数	プランニング
4月	0	0	0
5月	0	0	0
計	0	0	0

三沢委託 2023. 4～	時間	件数	プランニング
4月	35	21	7
5月	46	25	1
計	81	46	8

サポートの推移

ベビカム

年度	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
時間	436	62	262	266	568	885	945	1383	1092	2176

ベビカム

年度	2021	2022
時間	2575	1653

プラス

年度	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
時間	52	122	406	708	1167	1267.5	1920

※サポートの推移には各委託事業の件数は反映されていません。

事業報告書(1/2)

事業名	妊娠から復帰までパパママまるごと学べる 学viva(まなびば)		
団体名	NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも		
事業実施場所	青森市内 市民センターなど		
事業対象者及び参加人数	妊娠中の方・育休中の方など 74 人		
事業に従事した会員数	2 人		
会員以外で事業に従事した人数	20 人		
事業実施期間	2022 年 5 月 1 日 ~ 2023 年 3 月 28 日		
事業実施内容	<p>妊産婦夫婦から産後の夫婦、仕事復帰を考えている親を対象として、沖館市民センター、しあわせプラザで講座と交流会を開催した。(チラシ参照)</p> <p>講座の内容は、妊娠中から産前産後までに知っておきたい育児や夫婦に関すること、出産後の体のケア、赤ちゃんの発達やお世話の仕方、社会復帰の準備、子育て中の生活で困りがちなことなど、子育てをする親の困り感を解消し、スムーズな職場復帰につながるものとした。</p> <p>また、この講座や交流会を通して参加者同士の横のつながりができるように、スタッフによる声掛けや和やかな雰囲気づくりをして気を配った。</p> <p>募集はチラシやインターネットでの告知(ホームページ、Facebook, Instagramなど)を利用して行い、参加を呼びかけた。</p> <p>そのほか、青森市内の会社50社にもチラシによる周知をお願いするとともに、青森市内の産婦人科・小児科にもチラシの設置をお願いし、対象者の手に届く環境づくりを行った。</p>		
事業実施実施スケジュール	日程	実施内容	参加者数
	5月	各講師との打合せ、チラシ作成	スタッフ1人
	7月上旬	チラシ配布(はぐくみプラザ、市内産婦人科・小児科・会社など)4,500枚	スタッフ4人
	7月~3月	講座・交流会を実施 内容は別添資料1参照	参加者74人 スタッフ8人
	3月	実績報告書作成	スタッフ2人

※写真、チラシ等補助事業の実施状況が分かる資料を添付してください。
様式第9号(第11条関係)

事業報告書(2/2)

<p>事業実施効果</p> <p>※地域コミュニティの強化につながった場合は、その効果についても記載</p>	<p>毎回取っていたアンケートの回答は、とても良かったので、それぞれの生活に持ち帰り実践できる内容であったことは間違いなく思っている。</p> <p>早速役にたったとか、もっと早く知りたかった、タイムリーなどと感想をいただく事も多かったので、満足度もとても高かったとされている。</p> <p>今回の事業により、子どもが生まれたあとの生活に役立つ様々なノウハウや支援の場を知ってもらうことで、子育ての負担や不安を解消する手助けをすることができた。また、参加者同士のつながりも生まれ、母親の社会復帰の助けとすることができた</p>
<p>次年度以降の事業の展開、事業の今後の見通し</p>	<p>今年度、妊婦さんから2歳頃までのお子さんを持つ保護者を対象としたが、対象から外れているけど参加したいとの連絡をいただく事が何度かあり、子育て中の方なら誰でも参加出来るようにしても良かったと思ったので、来年度以降は対象者幅を広げる。</p> <p>内容が母親向けに偏っていたが、子ども向けや、中高生などにも向けてできる事があるのではないかと感じた。</p> <p>また今年関わっていただいた方からの繋がりを考えて、子ども向けも来年度以降は企画に入れていきたいと思っている。</p> <p>※ 産後の体操に関してはだいぶ産後の体を整えるのが良いという概念が定着してきていたり、産後の体操、ヨガやバランスボールなどが増えたりしているので、今後は対象者の変更なども踏まえて見直しを行い、必要かどうかを判断したいと思う。</p>

令和4年度東京都子育て活動活性化事業補助金

妊娠から復帰まで パパママまるごと学べる 学viva まなびほ

妊娠中から産後産後までに困ってみたい身売や夫婦に関すること、出産後の体をケアすること、赤ちゃんの発達・扱い方、社会復帰の準備、子どもがいない生活で困りがちなこと、後悔なく、安心してみんなままとめてやっちゃいます!

妊娠中〜産後の為、2歳くらいまでのお子さんがいるご両親、お子さん様も利用!

子育て 運動 パートナー お金 暮らし

産後内産後の妊娠と産後のケアは重要で見てほしい!

後援: Therapy House SoL, タイフデザイン企画, 育い産後(産後)産後ケアセンター, 産後・産後産後「はくとち」, 合同会社Fullfill, HappyChildren, 育産お片づけ工房Kaeru, Fluffy88, oppen plaza sora

お問い合わせ・お申し込み ※平日 daytime 電話・メールにて受け付けています。

NPO法人子育てオーガナイズド・サポートごども

お問い合わせ: お申し込みはQRコードをスクリーンショット(LINEより)

「学viva 申し込み」お名前・ご連絡先を必ずご記入し送信してください。

プログラム・講師一覧

※各講座が定員に達した場合は申し込みを停止させていただきます。

※定員 10:00~12:00 (定員) 参加費 1,000円 (お申し込み時)

開催日	開催時間	講師	開催場所
7月5日(水)	10:00-12:00	しほのけすけ	産後の体を整える運動
9月2日(金)	10:00-12:00	しほのけすけ	産後の体を整える運動
10月7日(金)	10:00-12:00	しほのけすけ	産後の体を整える運動
11月2日(月)	10:00-12:00	しほのけすけ	産後の体を整える運動
12月2日(水)	10:00-12:00	しほのけすけ	産後の体を整える運動
3月13日(月)	10:00-12:00	しほのけすけ	産後の体を整える運動

産後の体を整える運動 (しほのけすけ)

産後の体を整える運動は、産後の体調を整えるための運動です。産後の体を整えることで、産後の体調を整えることができます。産後の体を整えることで、産後の体調を整えることができます。産後の体を整えることで、産後の体調を整えることができます。

妊娠中から産後産後までに困ってみたい身売や夫婦に関すること、出産後の体をケアすること、赤ちゃんの発達・扱い方、社会復帰の準備、子どもがいない生活で困りがちなこと、後悔なく、安心してみんなままとめてやっちゃいます!

妊娠中〜産後の為、2歳くらいまでのお子さんがいるご両親、お子さん様も利用!

子育て 運動 パートナー お金 暮らし

産後内産後の妊娠と産後のケアは重要で見てほしい!

後援: Therapy House SoL, タイフデザイン企画, 育い産後(産後)産後ケアセンター, 産後・産後産後「はくとち」, 合同会社Fullfill, HappyChildren, 育産お片づけ工房Kaeru, Fluffy88, oppen plaza sora

お問い合わせ・お申し込み ※平日 daytime 電話・メールにて受け付けています。

NPO法人子育てオーガナイズド・サポートごども

お問い合わせ: お申し込みはQRコードをスクリーンショット(LINEより)

「学viva 申し込み」お名前・ご連絡先を必ずご記入し送信してください。

学viva報告用 参加者は基本的に親子組数

☆7月5日(火)産後の体を整える運動 担当講師 三上誉洋 参加者8組

内容:生後3ヶ月頃から1歳過ぎまで予約していた8組の親子が参加してくれました。三上さんに体操を1時間くらい教えてもらいました。股関節や肩周りがほぐれたのではないのでしょうか。ぜひおうちでも続けてやってほしいです。(私もやりたいです)その後は三上さんが赤ちゃんの身体のクセを見てくれたり、各自お下がりを物色したり、お母さん同士でおしゃべりしたり...終始和気あいあいとした雰囲気でした。



☆7月22日(金)時短ごはんと試食会 担当講師 産前産後ヘルパー(こもも)参加者6組

内容:産前産後ヘルパーによる、短時間で出来るご飯の実演と試食会、離乳食への取り分けや保存方法などを学びました!

簡単な調理方法の説明をしながらの調理を見学してもらい、聞きたい事はすぐ質問!調味料の選び方や味付けのタイミングなども学び、思ったよりも料理ってそんな難しく考えなくていいんだ!こんな調理方法があるんだあと、毎日のご飯作りに役立つ知識を学べたのではないかと思います✨

調理後には、みんなで試食会!食べながらも、これは何で味付けしたの?どうやったの?とたくさん質問していました😊

夏休みに入ったお子さんも一緒に来ていて、たくさんおかわりして食べてくれてました😊今日は子ども連れの親子が多かったので、ママ達が調理を見学してる間は、お子さん同士で遊んだりしながら過ごしました😊

夏休みに入り、毎日のご飯支度に、今日の学びを少しでも取り入れてもらえればと思います😊✨



☆7月30日(土)子育てとお金の話 担当講師 坂本龍彦、小笠原智佳子 参加者3組(内夫婦1組)

内容:子育てとお金の話

お子さん連れ、単身で、ご夫婦での参加もありました。

子育て中にかかるお金のお話はもちろん、お金の貯め方、現在の日本と世界の金融事情、気になる投資の話までかなり詳しくお聞きすることが出来ました。

皆さん、タイムリーだとメモをたくさん取りながら聞いていらっやいました。

お家に帰って早速旦那さんとお話したいという方も。

夫婦でお金の共通認識があると、同じ目標に迎えるのもいいですね。

お金は無いと困ってしまうのも事実、それによって選択肢が狭まったりすることは親として避けたい。

この不安定な時代だからこそ賢くやっていくための知識を入れておくこと、とても大事ですよ。

夫婦で奨学金を返済しながらの方も多いためと思いますので、そういう方こそぜひ聞いて頂きたいです。



☆9月2日(金)産後の体を整える運動 担当講師 直井友子 参加者5組

内容:まずは背骨のお話から始まり、お産や産後の赤ちゃんのお世話によって背骨が歪むと神経に影響することなどをお聞きしました。

それから直井先生のお手本を見ながらみんなで運動。

足をまわしたときにわたしは膝がゴリンゴリンいい、直井先生に「膝にうるおいを与えてね〜(笑)」と言われました。

コンドロイチン? ヒアルロン酸? 🤔

初めはご機嫌だった赤ちゃんたちですが、お腹すいたり眠くなったりでちょっとぐずりだす子もチラホラ。授乳以外はスタッフで赤ちゃんのお相手をさせてもらいました。

運動前と後で、みなさんの首の可動域や目の大きさが変わったり、「腰が楽になった✨」と喜ばれたりされました



☆9月20日(火)ほっこり子育てのコツ 担当講師 小澤幸恵 参加者9組

内容:自己紹介からはじめましたが、みなさんそれぞれ子育てに悩みがあるよう。

小澤先生がお話のはじめに「大丈夫です」「お母さんは子どもを愛してるから」と温かく、包み込む言葉をかけてくれました。脳のしくみのお話などを交えながらお話してくださいました。お話が終わった後も参加者のみなさん小澤先生のところへ行って質問もしていました。

アンケートでも満足度が高かったです。

お下がりも盛況でみなさん思い思いに物色していましたよ。



☆10月7日(金)産後の体を整える運動 担当講師 三上誉洋 参加者1組

内容: 作業療法士の三上さんと一緒に産後の体をほぐす体操をやりました。

あまり難しくなくてお家でも再現可能ですね！

ちょっとやっただけでも体がぼかぼかしてきて、これからの季節にもちょうど良いなあと思いました。

体、あたためましょう。

また、人数も少なかったので赤ちゃんの背中スイッチ、股関節の固さを取る体操、赤ちゃんの便秘などについても、実際にお子さんに触れてもらいながらお話ししました。

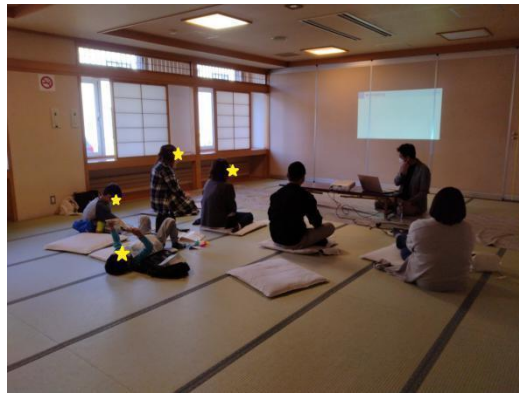
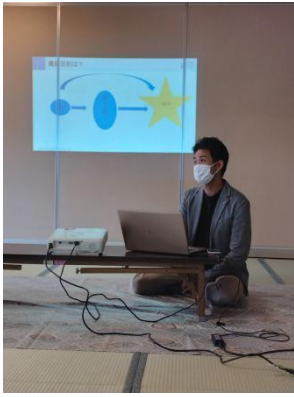
(お家に帰ってからお便秘気味の子、たくさん出たそうです！)

赤ちゃんの体(人の体)って、面白いなあとみんなでお話ししながら、疑問を解消したりできて良かったです。



☆10月15日(土)家族の幸せをはぐくむ科学的な方法 担当講師 田中裕介 参加者4名(夫婦2組)

内容: ポジティブ心理学を通して家族の幸せをはぐくむ方法について学びました。田中さんのお父さんとしてのお子さんをはじめとする家族との関わりを交えながら、比較的新しいポジティブ心理学という学問の基礎を分かりやすく学べました。参加者の方からは、家族と「今日はこんないいことがあったよ。」と話す機会を増やしたいなどの感想がありました。参加者の満足度、100点満点が続出の講座でした！



☆10月18日(火)理想のパートナーシップを育む4つのステップ
担当講師 タナカアカリ 参加者4組(内夫婦1組)

内容:『しあわせ家族の作り方』

ポジティブ心理学を用いた、コミュニケーションについて学びました。

先週の田中裕介さんの妻アカリさんです。

最先端の心理学の知識についてワークを使って、参加者同士お話ししながら進めていきました。

自分はどのような事に価値をおいていたり、好みの傾向があるのか、相手はどうなのか.....を具体的にワークに落とし込みます。

話をしたりしながら自分の気持ちに気がついたり、少しだけ時間を取って自分の事について掘り下げる事を繰り返しました。

どうしても、子育て中だと自分たちの気持ちは置いて子ども優先になりがちなので、こんなふうな時間を少し取って振り返ったり、自分について考えたり皆さん楽しんでいました。

アカリさんは、【夫婦やパートナーが最もわかり合いたい存在だからこそ、一番難しくなる】とお話されていました。

学校でもコミュニケーションについて必須だったら良いのになと思いました。



☆11月7日(月)産後の体を整える運動 担当講師 中村俊子 参加者1組

内容:からだパー®という器具を使い、子連れのママにあわせて、床で簡単にできる体操や筋膜ほぐしを行いました。

よく、筋膜はがしてと言われるけど、筋膜ほぐしの方が感覚として近いって教えていただきました。

最後に、産後ちょっと気になる下腹部ぽっこりを改善させる、呼吸方法もみんなでやりましたよ!

「無理はしなくて大丈夫〜」「痛、気持ちいいところを探してほぐして〜」と元気のいい声かけで、こちらもリラックスした雰囲気体操することができました。

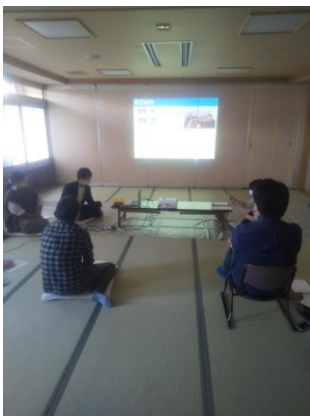
終わる頃には体があたたまり、ぽっかぽかになりました。

子ども達もママの周りで、それぞれ遊びながら待ってくれてましたよ〜



☆11月19日(土)ママと子どもを笑顔にするパパの関わり 担当講師 新藤夫妻
参加者 2組(夫婦1組、お父さん1名)

内容:十和田市の新藤潤一、幸子夫妻(ハッピーチルドレン)を講師に迎え、「ママと子どもを笑顔にするパパの関わり」についてお話していただきました。家族はチームであること、共に働き、共に育てることが大切であることを前提に、パパが家庭でできることや子ども時代の短さ、パートナーシップの大切さについてわかりやすくお話していただきました。参加者で盛り上がった話題は女性の子どもや夫に対する愛情曲線について。また女性の産後うつほど注目されていないものの、男性の産後うつもある、という話題にもなりました。ママもちろんですが、パパにも気軽に子育てのことを話せる場があるといいなあ、と感じましたよ。講話後はオススメの絵本や子育て関連本も紹介していただきました。終始和やかな雰囲気学の学vivaの時間でした(*^^*)



☆11月22日(火)ママがラクになれるお片づけ3つのコツ 担当講師 加藤ゆか 参加者5組

内容:

最初に普段お片づけのどういう事に困っているか、どうなりたいかなどを話してから、講座に入りました。

講師のゆかさんのお片づけあるあるに皆さん「そうそう！わかる～～！」を連発。

そういえばお片づけって習った事無いよねっていう事にも気づき、片付けて奥が深いわ・・という参加者さんたちの声。

そして、ワークの中で自宅に帰ったら片付けたい場所を決めたり、今日持ってきた自分のカバンのチェックもして、要らない物詰め込んでた・・・(´Д`)ってなったり・・・

終始、和気あいあいと学ぶ事ができました。



☆12月9日(金)産後の体を整える運動 担当講師 直井友子 参加者0組
(スタッフが体験しました)

内容:青い森のBE(美)魔女®スタジオの直井先生をお招きし、背骨や骨盤を整える体操をしました。
最初、簡単に骨盤の位置や背骨の今の状態を確認した後、床に寝そべて股関節をほぐしました。簡単な体操だったので、それぞれの身体の調子のことについておしゃべりしながら、ゆったり動かしました。
(ゆったり動いていたら、背中の上で子どもが寝てしまいました)

おしゃべりの中で、今、更年期くらいの方がなかなか五十肩が治らないと思ったら、実は昔に帝王切開で出産した後に知らず知らずのうちに癒着しているのが原因かも？って事例や、筋肉量が少なくて20代の子が更年期症状でているって話など、興味深い話のオンパレードでした。

私は寝そべている時に、右半身が浮いている感じがしたり、首が曲がりにくかったのですが、短時間の運動で全然身体が違ってびっくりしました。これを毎日やることで、身体の歪みの改善にもなるし、歪みにくなる身体づくりになるってことでした。

産後、なかなか育児や家事で忙しかったりして自分の身体のご事は後回しになりがちですが、身体整えることって大事だよなあって感じました。



☆12月21日(水)Xmas、体に優しいスイーツ 担当講師 福多雅 参加者8組

内容:ロースイーツ作り

冬休みに入った幼稚園のお姉さんも参加して、一緒に作りました。
ちびっこたちも見学したり遊んだりたまに味見したりしながら過ごしました。

ケーキを作るのに、火は使いませんでした。
刃物も少なめで、危なくない、お子さんも一緒に出来る！喜んでいらっしゃいましたよ。

青森県が抱える短命になる原因や栄養の事、甘いものへの依存、お子さんを育てる中で気になることなどたくさんお話頂きました。
参加者さんもニコニコお話ししながら、皆さん手を動かしていらっしゃいました。

ちょっと失敗(;^ω^;)ってなっても途中で修正が出来るんです！素晴らしい。

冷凍庫保存で3週間持つので、ぜひ皆さんでクリスマスにお食べください！



☆1月21日(土)子育てとお金の話 担当講師 坂本龍彦 参加者2組

内容:今から知っておきたい子育て中にかかるお金の話について、ファイナンシャルプランナーの坂本龍彦さんにお話していただきました。

ちまたでよく耳にするNISAやiDeCoも、なんだかわからないし、投資信託も聞けけれどよくわからない💧
これからの社会情勢や子どもの進学資金、老後資金と合わせて話してくださり、あーなるほどなあと、とてもわかりやすいお話でした。

これからの時代、自分で情報を得るのも大事ですし、わからないときは信頼できるファイナンシャルプランナーに聞いたりすることも大事なあって思いました。



☆1月24日(火)誰も教わっていない産後の体を守るアイテム 担当講師 千船哲子 参加者2組

内容:今日の学vivalは(有)千船の千船哲子さんを講師に招いて「誰も教わってない産後の体を守るアイテム」をテーマに、産後の正しい下着のつけ方、自分の体に合った下着の選び方など詳しく教えてもらいました！産後の下半身のたるみ、授乳期が終わった後の胸にはどんな下着をつけたらいい？正しいつけ方は？など、たくさんの質問にもお答えしていただき、普段人にはなかなか聞けない体型の悩みなど、みんなで共有しながら学べました😊

今日は試着もあったので、それぞれ気になるアイテムを試着して、千船さんに正しい履き方、つけ方を教えてもらい

、あっという間の2時間でした！聞くだけではなく、実際に試着してみれたのでみなさん下着の良さを実感していました✨小さい子どもがいると、お店に行って試着するっていうのもなかなか出来ないので、今日はたくさん聞けて良かったです😊✨



☆2月7日(火)時短ごはん試食会 担当講師 産前産後ヘルパー(こもも)参加者2組

内容:ヘルパーの「お家ごはん(離乳食にも取り分けできる)」
 今日は参加者少なめだったので、ほぼワンツーマンで普段の疑問など聞きまくりできた神回でした。
 簡単な調味料の使い方や、調理の方法、取り分け、一緒にも食べられる方法など、話題は付きません。

途中こどもたちもつまみ食い。
 普段は野菜全然食べれない子が食べてびっくり!もありました。
 お家のごはんって、簡単に毎日でも飽きなくて、みんなが食べれるという結構高度な技を求められている気がしますが、そこを気軽にやれるといいよね、というヘルパーご飯会でした。



☆2月24日(金)産後の体を整える運動 担当講師 三上誉洋 参加者5組

内容:2ヶ月~1歳のお子さん連れの親子が参加してくれました ✨赤ちゃんの向き癖や抱き癖、おろして寝せようとすると泣いちゃう、など子どもへのお悩みにも三上さんにアドバイスをいただき、へえ~知らなかった 😊と色々学ぶことができました 😊
 また、産後のママ達の体を整える体操も ✨少し体を動かすだけでも、体がポカポカに ✨三上さんが教えてくれる体操はどれも簡単で、家でやれるものばかりなので、今日学んだことを、ぜひ家に帰っても続けて行ってほしいです 😊テレビを見ながら、寝る前に 🌙1日のうちに、ふと思い出した時に少しやるだけでも、体は楽に改善していきますよ ✨
 まずは産後の自分を労りながら、子育て頑張りましょう 😊💕
 今日はおさがりも持って行ったので、みなさんご自由に選んだり、月齢が近い子ども達なので、ママ達もみんなワイワイお話をして、あっという間の2時間でした ✨



☆3月7日(火)時短メイク 担当講師 吉田ゆき 参加者4組

内容:

まずは、基本的なスキンケアについて、洗顔、化粧水、乳液などのそれぞれの役目を教えてもらい、肌の仕組みからお勉強 ✨それぞれのライフスタイルに合わせた化粧品選びも大事なあと ✨

それからメイクのポイントを教わりながら、実際にメイクをしました！

気になる部分の隠し方、肌へののせ方など、いつも自己流になってしまっていたメイクも、正しいつけ方を教えてもらい、みなさんとても綺麗に仕上がっていました 😊👄

久しぶりの仕事復帰や、子どもの行事など、春から外に出る事が増えると思うので、今日学んだ時短メイクのコツをぜひ活かして、みなさん新生活を楽しんで迎えてほしいと思います 😊✨



☆3月13日(月)産後の体を整える運動 担当講師 中村俊子 参加者3組

内容: からだバーを使って、体をほぐしていきました 😊 からだバーを使うのはみんな初めてでしたが、先生のお手本を見ながら、1時間半、ゆっくりと体を動かしました ✨

終始お喋りをしながら体を動かして、心も体もポカポカ素敵な運動の時間でした 😊 先生が、心と体は繋がっていると言っていました、本当にその通りだと思います 🍷 心も体も整えて、楽しく子育てをしたいですね 😊❤️

令和4年度の学vivaは、今日で最後でした！学vivaへのたくさんのご参加ありがとうございました 😊 たくさんの子育て仲間と出会えて、たくさん一緒に学ぶ事ができたと思います ✨ 学vivaで学んだ事は全て、お家で実践できることばかり！ぜひ学んだ事を活かして過ごしてほしいと思います！



2022年度おさんぽひろば はれるや活動報告

青森市内で毎週水曜10時30分～13時開催

1期	6月1日	1組	3期	11月2日	参加者不在のため中止
	6月8日	参加者不在のため中止		11月4日	2組
	6月15日	1組		(遠足)	
	6月22日	2組		11月9日	2組
	6月29日	2組		11月16日	1組
	7月6日	2組		11月30日	2組
	7月13日	1組		12月7日	2組
2期	9月7日	参加者不在のため中止	4期	12月14日	2組
	9月14日	0組		12月20日	2組
	9月21日	3組		2月1日	0組
	9月28日	2組		2月6日	2組
	10月5日	2組		2月14日	1組
	10月12日	1組		2月20日	参加者不在のため中止
	10月19日	1組		2月27日	1組
			3月8日	1組	
			3月15日	1組	

当初1～3期で12月終了の予定だったが、冬こそ遊ぶ場所ないし、もっと一緒に遊びたいという声があがり、4期も追加で開催した。

主に1～3期は奥野中央公園で開催した。遊具や砂場、夏は噴水のある水場、秋になると落ちてきた葉っぱや実を拾ったりして遊んだ。外で長時間遊ぶには寒くなってきた時には、外遊びの後に近くのショッピングセンターの遊び場で過ごし、無理のないように活動した。

動物愛護センターの遠足には参加者のきょうだいも一緒に参加し、みんなで動物を見たり、触ったり、広場で遊んだり楽しく過ごすことができた。3期の最後はファミリーリカバリーセンターをお借りして、クリスマス会を行った。クリスマスの聖書のお話を聞き、万華堂さんからご飯ケーキをデリバリーした。

4期はしあわせプラザ、荒川市民センターで開催した。どちらも遊戯室があるので、午前中は遊戯室で遊び、その後は和室で過ごした。

コロナ禍の影響か、参加人数は1～2組だった。中でもそれぞれ体調管理に気をつけながら、無理のない範囲で活動することができたのでよかったと思う。ママも子ども達も徐々に仲良くなり、みんなはやるやを楽しみにしてくれている様子がとっても嬉しかった。

4月、5月には次年度の参加者対象に体験会を実施した。

〈参加者感想〉

・人見知り激しい娘に友達と遊ばせたくて、いつものメンバーで遊べることに魅力を感じたことです。また、私自身初めての子で育児に迷いがあったので相談する相手が欲しいと思ったことがきっかけです。何より娘が楽しそうに友達と遊ぶようになったことが良かったです。他の子の成長と一緒に喜ぶことも嬉しいです。気軽に相談できるママ友ができたので心強いです。

公園で外遊びをして、お昼ごはんをレジャーシートを敷いてみんなで食べることが毎回の楽しみです。なかなか一人では勇気が出なかった水遊びをお友達とできたことも良かったです。

クリスマス会では教会でご飯ケーキやダンスを楽しめて最高でした！動物を見に遠足に行ったのも良い思い出です。

整備された公園だけでなく森とかどろんことか自然の中で自由に体を動かして遊べたらいいなと思います。

・本能剥き出しで元気な息子ですが、参加しているママたちやお友だちがどんな状態の息子でもいつもあたたかく迎え入れてくれたことがとても嬉しかったです。一人だと本能剥き出しの息子にイライラしたり、食事もかき込む感じになりますが、はれるやだと息子がやんちゃしても「そんなもんだよ～」と笑ってくれて、お昼を食べながらママ同士色々情報交換をしたり、他愛もない話をしたりするのは本当に息抜きになりま

した。またいつも同じメンバーなので、息子にもお友だちができて、一歳ながらに会うのを楽しみにしている様子も伝わりました。

少し上のお友だちの真似をするなど関わりの中で成長していく姿を見ると本当に嬉しい気持ちになりました。あと、午後に疲れて眠ってくれるのが最高です笑

動物愛護センターへの遠足は普段あまり触れ合えない動物たちと触れ合えてとても楽しかったです。でも息子は慣れ親しんだお友だちと場所で大笑いして過ごす普段の活動が一番楽しかったんじゃないかなと思います。

季節の行事を一緒にお祝いできるといいなあと思いました。クリスマス会がとっても楽しかったので。節分は豆まき大会するよ〜とか、ひな祭りはひなあられ食べようとか折り紙で雛人形作ろうとか。スタッフの方があまり負担にならない程度に...でもちょっと特別感があれば、活動にメリハリがあるかなあって思いました。

〈スタッフ感想〉

・一言で言うと楽しかったです。子供の成長も見れて嬉しかったです。

子供の仲間意識が伸びてきたことに驚いたエピソードがありました。

一週間前、同じメンバーの方が転勤で引っ越しする話を私が旦那としていたところ、娘が「えー！！寂しいよ！！一緒に遊べなくなっちゃうじゃん。お友達なのにー！」と大きな声で嘆きました。定期的に会う中で、また一緒に遊びたい気持ちが大きくなってたのでしょうね。

今年のはれるやは12月までの予定が3月までに伸びて活動することができました。

だんだん楽しみにするようになって友達が部屋に到着すると娘がいつも喜んでいたので覚えています。

子供がこういう仲間をあの短い時間の中で作ることができましたし、私はメンバー親子とだんだん打ち解けていくのも楽しかったです。子供たちそれぞれの成長に気付いて何度も喜び合えたことも、自分が思っていた以上にたくさん元気をもらっていました。そして、子供と遊ぶその時その時がとにかく楽しかったです。

振り返ってみれば、親も子も初対面の状態から徐々に親密になって知らぬ間に仲間意識が芽生えてました。公園のように不特定多数の親子で遊ぶのもよいですが、親同士の距離の縮まりや子供たちの仲間意識の成長のスピードが早いと感じました。

子供がこんなにお友達のことを想うようになり、はれるやに参加してよかったと私は思っています。一年間ありがとうございました。

・既に幼稚園にも通っていて、そちらも楽しんでいる娘でしたが、親も一緒にお友達と過ごす時間も作りたいと思い、スタッフとして参加させていただきました。

娘自身もだんだんとはれるやは楽しい時間とわかってきて、今日のはれるやだよーという嬉しそうにしていました。

最初の数回まだ慣れない頃、特にお昼ご飯の時間にみんなの距離が縮まっていく感じがしました。

自分の子供だけでなく、メンバーの子供の成長も一緒に喜びあえたのも楽しかったです。

改めて子供の一年の成長ってすごいですね！

親同士もだんだんと距離が縮まり、様々な情報交換、悩み相談できて助かったし、ママ同士でお話する楽しみもありました。

年長の姉も何度か参加させてもらいましたが、すごく楽しかったみたいでいつも参加したがついていました。別に特別なおもちゃがあるとかじゃないんですが、いつものメンバーで集まって遊ぶってことがやっぱりすごく価値あることだと感じました。

スタッフらしい働きはたいしてできなかったのですが、とても良い経験ができました。

ありがとうございました。



弘前こももCafe 今年度は弘前市1%事業を活用しての運営

弘前市は2022年度も何度もコロナの影響が出た地区でもあり、予約があってもキャンセルになる事も多かった。

来年度以降は、外遊びに切り替えていく予定。

2022年度(2022/06~2023/05)						
		大人	子ども	その他	合計	備考
	6月2日	2	2		4	親子2組,妊婦0
	7月7日	6	6		12	親子6組(うち妊婦1)
	9月1日	2	2		4	親子2組
	10月6日	5	4		9	親子4組、妊婦1
	11月10日	1	1		2	親子1組
	12月1日	5	4	1	10	親子4組、妊婦1、見学1
	2月2日	2	3		5	親子2組、
	3月2日	8	10		18	親子8組(うち妊婦2)
	参加数	31	32	1	64	

妊婦さんから2歳前位までのお子さんを連れて
パパ・ママのおしゃべり広場。

こももCafe

こももCafeは妊婦さんはもちろん、2歳前位までのお子さんを
連れてお父さんお母さんもお楽しみいただけます！
妊婦さん同士のおしゃべりや赤ちゃんとの交流、子育ての悩み
や産後期の生活を送ったり話したり、
ぜひ新しい子育てや、ちょっとしたおしゃべりした時間を過ごして
みませんか？
同じ地域の子育て仲間とも出会えるチャンスです。
気軽に楽しいイベントです。どうぞ遊びに来てください。

開催日時 10:00~12:00
※月曜～水曜日開催(日祝は10:00～11:00まで)

内容
 ※子育ての情報提供
 ※お下がり交換
 ※作業療法士による産後の体を整える体操
 ※ヨガ講師による産後のヨガ
 ※バシ工講師による気持ちいいストレッチ
 ※同じ地域の子育て仲間との交流
 ※ストレスケアハンドマッサージ
 ※食育についてのお話し ... などなど

対象 妊婦から生後2歳前位までの親子
定員 6組程度の親子
参加費 100円(当日お支払いください)

会場 ヒロコ3階 多目的室
 (弘前市健康センター)
 ※11/19のみ弘前市内の別院センターを予定

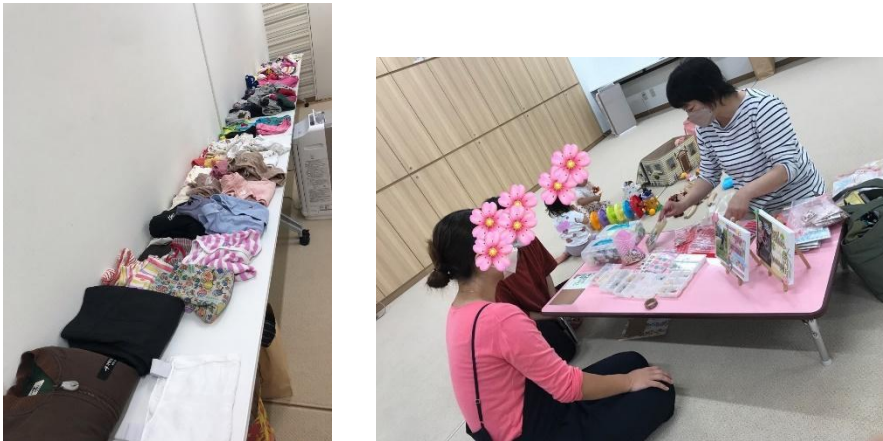
お問い合わせ・お申し込み ※当日はマスク着用・検温・消毒にご協力ください。
 NPO法人子育てオーダーマイト・サポートこもも弘前支部
 が問い合わせ・お申し込みは右記QRコードをスキャンし公式LINEより
 「こももCafe」を申請・申し込み、お名前・ご住所・お子さんのお名前と月齢
 をご記入し送信してください。
 ※当日の飛び入り参加も大歓迎です！

【令和4年度弘前市1%事業活用まちづくりシステム】 経済事業

1回目7月7日 開催場所ヒロ口3階多目的室 作業療法士によるストレッチ 親子6組(うち妊婦1)



2回目9月1日 開催場所ヒロ口3階多目的室 スクラップブックング 親子2組



3回目10月6日 開催場所ヒロ口3階多目的室 バレエストレッチ 親子4組、妊婦1



4回目11月10日(この日のみ会場が宮川交流センター)おさがり会 親子1組



5回目12月1日開催場所ヒロロ3階多目的室 バレエストレッチ 親子4組、妊婦1、見学1



6回目2月2日 開催場所ヒロロ3階多目的室 おんぶ紐・抱っこ紐の使い方 親子2組



7回目3月2日開催場所ヒロロ3階多目的室 セルフマッサージフットケア 親子8組(うち妊婦2)



三沢は「おさんぽひろばこっこ」と「こももC a f e」を合わせて三沢市の補助金を活用して運営した

事業活動完了報告書

(1)	こもも三沢支部
(2)	阿保千枝
(3)事業名	親子の仲間づくり事業
(4)事業の目的	子育て中の孤立を防ぐ、地域の子育て仲間づくり
(5)活動の状況	<ul style="list-style-type: none"> ・こももcaféを8回開催した。 ・おさんぽひろばこっこを13回開催した。 ・夏、秋、冬に親子防災体験を開催した。 ・災害時の共助に備えて、市主催の防災サバイバルキャンプ講座に参加した。
(6)事業の周知PRの方法	<ul style="list-style-type: none"> ・チラシの作成、配布(主な配布及び設置場所：市役所、保健相談センター、そらいえ、公会堂、三沢駅、国際交流センター、そだなす館、市立図書館、市内幼稚園、南山町内会、市内店舗ほか) ・SNS(Instagram、Facebook) ・公式LINE、ホームページ ・広報みさわに掲載
(7)事業の検証	<p>(良かった点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・予定していたイベントは、寒波による悪天候で1回中止した他は、予定通りに21回実施できた。 ・親子にダイナミックな遊びができる場や地域の方との交流の場、子育ての悩みを共有する場を提供することができた。また子育てに役立つ情報や防災体験を提供することができた。 ・協働する町内会を増やすことができた。町内会に協力で「子育て開放デー」という形で集会所を利用させていただき試みもできた。集会所を利用する町内会の方々子どもたちに話しかけてくれたり、手を振りあったりする交流の場面も生まれた。 ・赤ちゃんと一緒に小学生の兄弟も参加してくれたことをきっかけに、おさんぽひろばこっこの参加対象者を小学生の親子にまで広げて広報した。 <p>(反省すべき点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬の親子防災体験は寒さが厳しく、屋外での活動は親子には難しかった。 <p>(改善すべき点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援センター等のイベント時間と重ならない時間帯での開催検討が必要。
(8)今後の展開	<ul style="list-style-type: none"> ・対象者を広げる。 ・開催日時を見直す。 ・防災体験の種類を広げる。

【おさんぽひろばっこ】

開催日	曜日	組数	大人(人)	子ども(人)	合計(人)	備考	内容	場所	
6/9	木	2	2	3	5		室内遊び、ベレット砂場、ランチ会	松ヶ丘・自由ヶ丘集会所	
6/23	木	1	1	2	3		室内遊び、シャボン玉、ランチ会	松ヶ丘・自由ヶ丘集会所	
7/7	木	1	1	2	3		室内遊び、新聞紙遊び、ロープ遊び、ランチ会	松ヶ丘・自由ヶ丘集会所	
7/21	木	2	2	3	5		夏の親子防災体験ベレットコンロを使って、焼き芋、ポップコーン、ホットドッグ、ピザ	株式会社高橋HD	
9/8	木	0	0	0	0	見学親子1組(大人1、子ども2)	外で水遊び、シャボン玉、室内でおもちゃ、ランチ会	南山集会所、南山いこいの広場	
9/22	木	0	0	0	0	見学親子1組(大人1、子ども1)	輪投げ、缶ぼっくり、シャボン玉、ランチ会	南山集会所、南山いこいの広場	
10/13	木	1	1	2	3		木工遊び、竹馬、ホッピング、落ち葉拾い	南山集会所、南山いこいの広場	
10/27	木	3	3	3	6	見学(大人1)	秋の親子防災体験ベレットコンロを使って、ポリ袋で炊飯、焼きリンゴ、味噌汁、アルファ化米試食	株式会社高橋HD	
11/10	木	2	2	3	5		公園へおさんぽ、段ボールすべり台、味噌汁づくり	松ヶ丘・自由ヶ丘集会所、こがね公園	
11/24	木	1	1	1	2		段ボールのおうちづくり、味噌汁づくり	松ヶ丘・自由ヶ丘集会所、こがね公園	
12/8	木	1	1	2	3		松ぼっくり工作、新聞プール、味噌汁づくり	松ヶ丘・自由ヶ丘集会所、こがね公園	
12/22	木	0	0	0	0		冬の親子防災体験ベレットコンロを使って、ポリ袋でバスとオムレツ、マシュマロリンゴ、リンゴケーキ、焼き芋	株式会社高橋HD	
1/26	木	悪天候のため中止							松ヶ丘自由ヶ丘集会所
2/9	木	1	1	1	2		餅つき、味噌汁づくり、室内遊び	松ヶ丘自由ヶ丘集会所	
合計		15	15	22	37	見学者合計6人	参加費収入(500円×15組=7500円)		

※全日程に指導者参加予定だったが、10/27に協議の結果、資金不足の見通しのため、11～2月の指導者派遣依頼を停止した。

【こももcafé】

会場:交流スペースエブリデイ

開催日	曜日	組数	大人(人)	子ども(人)	参加者合計(人)	備考	内容
6/14	火	1	1	1	2		子育ての情報交換、作業療法士による産後の体を整える体操、おさがりコーナー、オイルハンドマッサージ、布の抱っこ紐講座
7/12	火	1	1	2	3		
9/13	火	1	1	2	3	保健大学から視察3人	
10/11	火	2	2	2	4		
11/8	火	1	1	1	2		
12/13	火	1	1	2	3		
1/17	火	0	0	0	0		
2/14	火	2	2	2	4		
合計		9	9	12	21	参加費収入(500円×9組=4500円)	

※全日程に指導者参加予定だったが、10/27に協議の結果、資金不足の見通しのため、11～2月の指導者派遣依頼を停止した。

※9/13に青森県立保健大学の教員と学生計3名が、見学とインタビューのため参加した。

【おさんぽひろばっこ】



赤ちゃんともママ達は
おしゃべりや情報交換

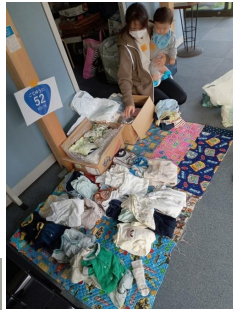


【防災訓練】





【こももCafe】



世界一ハードルの低いオンラインおしゃべり会！
とにかく大人とおしゃべりしたいママ集まれ～！



コロナでなかなか外出や人に会えない現状から、オンラインでのお喋り会を企画しました。

◆対象：青森県内のママ

* マタニティーから産後、双子ママなどなど、みんな集まれ～！

◆開催日（2022年度予定）

10/25,11/10,11/21,12/8,12/19

1/23,2/9,2/28,3/9

◆時間：10:00～11:00

* 出入り自由 * 参加無料

* スマホ・タブレット・パソコンなどから参加OK！



1-開催日時について(妥当性)

- ・結構子どもを連れて参加できるイベントとかぶっていました。スタッフとしてはやりやすかったです。
- ・私の都合で午前中に設定した。ただ、1歳前後の子どもの場合ちょうど午前寝のタイミング重なってしまい、うまく寝てくれればいいけど、そうでないと大変なのかもしれない。
- 慣れてくれば、ちょっと寝かしつけますとか、授乳してきますとか言いやすいんだろうけど...
- ・個人的には参加しやすい時間帯でした。
- 曜日も動きがあって良かった。
- ただもう少し色んな人に参加してほしいと考えるなら、時々ガラッと開催時間を変えるのもアリかと思います。

2-スタッフや参加者について

- ・誘うたびに、オンラインはハードルが高いと言われました。常連さんもいたので、慣れれば楽しいのかと思います。スタッフとしてはあっこさんに頼りきりで遅れたりと申し訳なかったです。
- ・このオンラインを通じて、定期的にスタッフ間で色々話をしているの、とても仲良くなれたと思う。実際に対面で会ったことのないメンバーもいて、実際に会って話したいねって話している。
- 参加者については、双子妊婦で安静中のママが定期的に参加してくれてよかったと思う。
- あとは、参加人数が2～3人で安定してくれたらなあ。
- ・やはりもう少し参加者が増えてくれればいいなと思う。
- どのスタッフさんもおしゃべりの仕方や、参加者さんへのフォローを上手くされているなと思って参考になりました。

3-内容について

- ・フリーのお話の場はなかなかないので私は毎回楽しみでした。
- テーマトークは話題の幅が広がりよかったです。
- ただ、コロナ禍でもイベントが開催されておりオンラインの魅力が薄くなっているのかなと思いました。
- ・フリートークでも楽しかったし、テーマトークで食べ物のお話やお土産物の話でも、いろいろ話せてよかったんじゃないかなと思う。
- ・フリートークの回とテーマトークの回、両方ともあってとても良かったと思う。
- 何気ない会話って大事だなと思いました。

4-告知の仕方

- ・ライン通知よかったです。
- ・もう少し集客につながるような告知に仕方を考えていけたらなあ。
- ・妊娠安静中にママにとどけたいな。病院？
- ・今の告知のやり方にプラスして、もう少し範囲を広げられたらいいなと思う。
- 病院、保育園や幼稚園とかって、可能なんですか？
- でも結局、実際のリアルな友達同士の口コミが一番強い気がします。

5-来年度の開催について

- ・参加者がほとんどいないので、皆さんの負担があるのなら継続しないに一票です。

ただ個人的には楽しいので、継続するのであればスタッフを続けたいです。
継続するのであればオヴィスではなくzoomなどに変えとか、時間帯を仕事している人も参加できる夜の30分にして情報交換メインにするなどもありかなと思いました。

・リアルでもイベントなど開催しているのでやらなくてもいいような気もするけど、安静中のママや産後2～6か月くらいのママにはあった方がいいかもと思ったり。

ただ、そう思ってもうまく伝わってないと意味ないから、そのあたりは考えていかないと思う。

・少ないけれどリピートしてくれているママさんいるので、もう少し続けてみていいのでは？と考えていますが、今期後半も参加者があまり増えなければ、定期的にやるのはやめて、半年に一度とか年に数回とかの開催に変えてもいいのかなと思う。

回数減らす、時間帯を変えてみる、zoom(顔出しなくても)に変える等...スタッフさんの事情も考慮しつつ、もう少し考える余地はあると思います。

オンラインの使い方を覚えたり、参加者さんに教えたりもなかなか大変のようでした。

ママトークは2022年度で終わりにします。