

とっとり子育て隊通信

Vol.6

2021.1.13

子育て隊隊員が行った活動の内容を紹介します



管理栄養士・ベビーセラピストの資格を活かし、2019年5月より食の専門家によるベビーマッサージサロン「ベビんず」の活動をスタート！赤ちゃんの時から大切にしたい親子のふれあいや、生きていく上で欠かせない「食」の大切さを伝えています。



子育て隊隊員
河内 奈津子 さん

ベビマおうちサロン
「ベビんず」代表。
3児のお母さん。

みんなで子育てに取り組もう！

鳥取県では、子どもを安心して産み育てられる社会を実現し、子どもたちが夢と希望を持って健やかに成長できるよう、地域みんなで子育てを支えあう『とっとり子育て隊』を創設しています。まずは、一人ひとりができることから、身近で実践できる小さな活動を積み上げながら、支援の輪を拡げましょう！今回は、隊員の河内奈津子さんの活動をご紹介します。

活動のきっかけ

活動を始めたきっかけは、子育てと仕事を両立しながら生活を送る中で、ベビーマッサージと出会ったことでした。ベビーマッサージとの出会いによって、産後大変だった3人目の子育てが楽しい日々に変わり、今までよりもっと子どもたちと過ごす時間を大切にしたいと思うようになりました。

そして、“一人で悩みを抱えているお母さんの力になりたい”、と思い、ベビーマッサージの教室に加え、16年間病院給食に携わってきた管理栄養士の経験を活かした食の専門家の立場から、栄養相談、スープメイの料理教室を行うおうちサロン「ベビんず」を自宅で開業しました。

活動内容について



写真は、料理代行サービスの際に出来上がった料理の一例。

「ベビんず」は、“食べることは生きること！美味しく食べるためには元気が一番！”をコンセプトに、食のアドバイザーとベビーマッサージを通して赤ちゃんの元気な体づくり、親子の絆づくりをお手伝いしています。子育て中の忙しいお母さんにとって毎日の食事作りは大変。そこでご提案しているのが、簡単なベビーマッサージと『一皿で栄養満点スープ』のレシピを習えるデモンストラーション型の料理教室です。化学調味料を極力使わずに作るスープは、子どもから大人まで美味しく食べられるメニューで、実際にスープの試食もしていただけます。離乳食への取り分けもできるのでアレンジも自在です。

また、ベビーマッサージはお母さんと赤ちゃんの絆が深まるだけでなく、赤ちゃんの脳や体の発達を促すとも言われている、とてもすばらしいマッサージなのでおすすめです。

今後の取り組みについて

仕事や家事・育児で忙しいと、ついイライラしたり、そのせいで子どもに強く当たってしまった、そんな経験を一度はされたお母さんも多いのではないのでしょうか。仕事から帰宅してすぐにご飯の支度で忙しくされていたり、料理が得意ではなかったり、「今晚のおかず何にしよう？」「栄養バランスの良い食事が出したい！」など、忙しい中での食事の悩みもつきません。

そこで「ベビんず」は、昨年の9月から新しく料理代行のサービスを始めました。自身の得意な料理の分野を活かし、お母さんの時間と心に少しでもゆとりができないかと考え、忙しいお母さんに代わって家事の負担軽減を図りつつ、微力ながらサポートができれば嬉しく思います。

何より、大切なのはお母さんの笑顔！「ベビんず」は、病気になるににくい体づくりを食事とベビーマッサージでサポートしながら、お母さんと赤ちゃんのやさしい時間を過ごしていただける場所となるようなサロンを目指しています。

「ベビんず」については、
<https://linktr.ee/babeans>
20190501 をご覧ください。