

# のびすく仙台イベント報告



## 10/28(水)babu\*ハロ

あかちゃん親子のための「babuスペース」が、ハロウィンの空間に大変身！80組以上の親子が参加してくれました。

ほうきに乗った魔女に変身できる寝相アートや巨大カボチャとマントをつけたディベアに囲まれて記念撮影をしていました。

かわいいあかちゃんたちの姿に笑顔が絶えませんでした。



## 10/30(金)のび☆ハロ@一番町

【主催】青葉区中央市民センター  
「まちなか元気いっぱいプロジェクト」

始めに、みんなで小物作りに挑戦です。カボチャやおばけなどの模様をつけたバッグとマントをつくりました。個性豊かでステキな作品が完成！

その後、いろは横丁から一番町までのパレードへ出発!! 衣装した子どもたちの姿に道行く人々も足を止め温かい眼差しを送っていただきました。

手づくりバッグの中は、お菓子でいっぱい楽しいハロウィンとなりました。



## 11/21(土)新米パパママ講座「食とあそび」

【講師】佐藤 京子さん(管理栄養士)  
齋藤 勇介さん(保育士)

生後10ヵ月までのあかちゃんとパパママ11組が参加。パパは“わらべうたマッサージ”で子どもとの接し方を教えてもらいました。途中、眠くなり泣き出した子もいましたが、パパの優しい抱っこですやすやと寝てしまいました。

ママは離乳食講座に参加、久しぶりにひとりを満喫したようでした。出来上がった料理は、親子一緒に試食をしとても楽しいひとときになりました。

## 12/6(日)パパ's クッキング

【共催】仙台市ガス局

クリスマスに向けてブッシュ・ド・ノエルを作りました。ケーキが焼き上がり形を整えたところにママと子どもたちが参加、一緒に飾り付けをしました。

講師からは「みなさんととても手際が良かったです。全員がそれぞれ違ったデコレーションで素敵なクリスマスケーキが完成しました。」とのお話がありました。

普段は見ることのないパパたちの料理の腕が発揮された日になりました。



## 11/29(日)ファミリー防災

【共催】ままふあ会

復興支援冊子「わたしにもできる復興支援」を編集・発行しているママのボランティア団体「ままふあ会」と共催で防災イベントを開催。防災ゲームや防災サイエンスショー、サバめし、防災スリッパ作りなど、防災を考える時間となりました。

防災用品や避難経路の確認など家族で話し合っておくといいですね。



## ☆わたしのキラリ☆

### 第四回「ベビータッピングタッチ」

花山 美佐代さん

タッピングタッチを始めたきっかけは？

A. カウンセリングの勉強をしている中で、タッピングの講座を受講したことがきっかけでした。初めは「なんだ、これ？」と感じたのですが、そのゆっくりとしたリズムと手のひらのぬくもりで自分の気持ちが落ち着くことに気が付きました。

イベント「ベビータッピングタッチ」のPRをお願いします。

A. 0歳は親子の始まりの時。タッピングタッチを通じてお子さんとスキンシップを楽しんでください。自分の子育てを思い出すと、気持ちに余裕がなくて疲れていたかな。ママも自分のケアを忘れないでね。



＜相互ケア＞

タッピングタッチのワンポイントレッスン

A. 特別な道具を使わないケア方法なので、誰でもどこでも出来ます。

相互ケアにもセルフケアにも使えます。タッピングは弾くという意味です。手の指先(指紋のある部分)で体の背骨を挟んで左右対称に交互にゆっくりのんびり触れていきます。トントントントと4拍子です。時間は15分間ぐらいが程よいですが、5分でも30分でもOKですよ。



イラスト：『心と体の疲れをとるタッピングタッチ』より

＜セルフケア＞

プロフィール：平成15年タッピングタッチの講座を受講、平成19年タッピングタッチインストラクター取得  
普段は相談の仕事をしています。タッピングタッチの活動は定期的に基礎講座を開き、講師依頼を受けています。