

T e T e サークル通信 vol. 8

初夏をむかえ少しずつ暑くなってきましたが、今回もたくさんの元気な母と子供達の参加がありました。

★6月は「補完食（離乳食）について」を開催しました。まだ補完食を開始する前の親子の方が多く、皆さん熱心に話しを聞いていました。参加者6組の親子ということもあり、当院管理栄養士を囲んで和やかな雰囲気でした。何気ない質問から日々の悩みの答えがあり、不安を解消することができていました。ママ達同士でもレシピの情報交換をして、今度作ってみよう♪と声が聞かれました。



★7月は初めての試み「産後のヨガをしましょう」を開催しました。

骨盤底筋を鍛える、肩こり・腰痛の対策、母乳の出が良くなるなどのヨガを行っていました。

普段の慌ただしく経過している育児生活では、なかなかもてない時間を赤ちゃんと一緒にヨガを行い過ごしました。

楽しくてあっという間に時間過ぎていましたよ。



こんなT e T e サークルは毎月第4火曜日に開催しています。興味のある方はぜひ参加ください