発見！まちのプロフェッショナル

ベビーマッサージ・サイン教室

大井町のご自宅で2011年から教室を開催している、いしはらまゆこ先生をご紹介します。双子の男の子を出産後、6ヶ月間ほぼ外出できなかった経験から「子育て中のママ達に寄り添い、気軽に相談できる教室を作りたい！」と双子育児中の2010年に資格を取得。

近隣の方が通える自宅レッスンと、個人宅や児童館、保育園での出張レッスンを開催する他、企業からの依頼も多く、全国に出張していくつになっても使えるスキンシップを伝えています。メニューも豊富で、紹介や口コミで安定期の妊婦さんから2歳前後の親子が通っています。ご自宅でレッスンを続けているので、外出先や学校などで生徒さんと再会し、成長した姿を見られることも嬉しいそうです。

取材に伺った時は赤ちゃんとお手々でお話しするサインのレッスンで、ママ同士は学生時代のお友達。8か月のKくんと5か月のRちゃんは、笑顔で優しく語りかける先生に釘付け！集中してお話しを聞いたり、サインを見ていました。レッスン後はランチタイムで、発達や夜泣き、離乳食などの話しをしながら育児トークが盛り上がります。

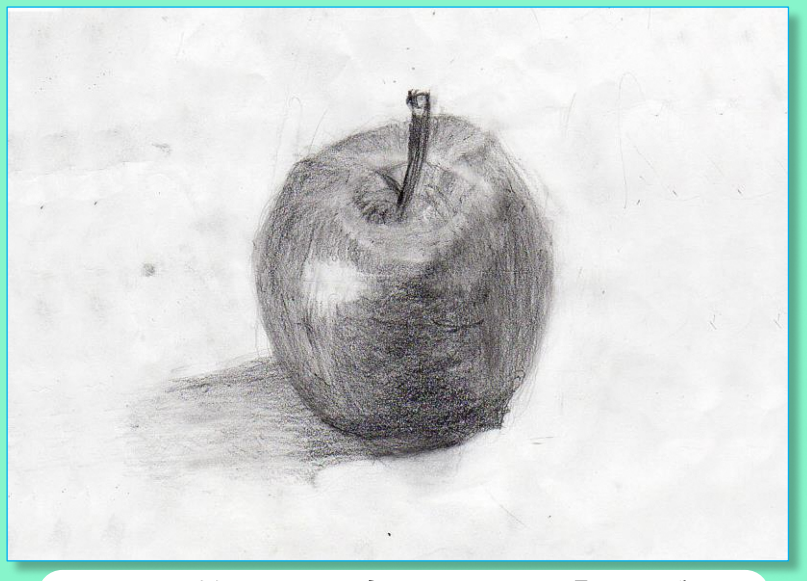
愛情をこめたベビーマッサージやサインを育児に取り入れることで、赤ちゃんの可愛い表情や反応が増えて、ママもいやされたり元気になります。赤ちゃんの成長や気持ちが分かるようになるので、育児へのゆとりや自信にも繋がり、その姿から周りの人たちにも幸せの連鎖が広がります。開業当初よりも「伝え広めたい！」という気持ちがあせることなく、さらに増していると話してくれました。
一緒に広めてくれるベビー系の資格を取りたい方への授業も開催中。

先生のストレス解消は、体を動かすこと、お子さんとのスキンシップ、頑張っているママと赤ちゃんにレッスンで会えることがパワーの源だそうです。
（写真提供：いしはら先生、他）【 古茂田・山田 】

ベビーマッサージ・サイン教室・子連れ de 資格
ＲＴＡ指定スクール　ｃｏｎａｃｏｎａ
いしはら　まゆこ先生
MAIL　info@conacona.net　　HP　http://conacona.net/

ひと目でリンゴと分かる、素晴らしいデッサンですね！　質感も〇。気になったのは、光と影の方向が逆なこと。リンゴの左側にツヤがある＝下の影は右側に伸びるはず。光がどこから当たっているのか、常に意識して描こう！

【 五十嵐 】



大井第一小　6年　COMO　「りんご」

イラストクラブ　つぶやき

母：もうすぐ秋のお彼岸だね。
娘：お彼岸ってなに？
母：お墓参りに行って死んだご先祖さまに手を合わすのよ。
息子：あーわかった！チョコレートのおにぎり食べるやつだ。
母：えっ？あれは、おはぎって言ってあんこで包んであるんだよ（笑）
息子：なーんだ。チョコレートが良かったな。
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
もしかしたら、チョコレートのおはぎも美味しいかもしれませんね（^^）【高木】

わ！しながわ

第12回

わ！しながわ

地域の方を紹介するコーナー。次の方を紹介して頂き『地域の輪』をつなげていきます。

西 和男 さん

大井4丁目にある悠翔会（ゆうしょうかい）在宅クリニック品川で、西先生は2013年より院長を務められています。大井町を中心に、ほとんどの患者さんはクリニックの3㎞以内に在宅なので、より地域に密着したフットワークの軽い診療が実現しているそうです。また「困難なケースでも看護師さんをはじめとしたスタッフさんたちとで乗り越える、チームワークの良さがこのクリニックの特徴です」とおっしゃっていました。

西先生は患者さん本人はもちろんのこと、ご家族が抱える不安などのケアも重要視されていて、「どういう形の在宅医療がベストなのかを考慮して提案しています」とお話がありました。

時には心が折れることもあるのでは？と尋ねると「気持ちの切替えが特技です」とのこと。また「特に趣味は無いのです」と、はにかむ西先生ですが、家に帰れば小学生ふたりの息子さんのお父さん。束の間の休日には「息子たちといっぱい遊んでいます」とおっしゃる西先生は、優しいお父さんの表情でした。

終始穏やかにお話される西先生。優しいお人柄が、患者さんやご家族にも安心や癒しを与えているのでしょうね。

次回はエンゼル薬局西大井店の阿部さんをご紹介頂きました。どんなお話か楽しみですね！ご期待ください。【神田・木島】

行ってみ隊！ 見てみ隊！ ヨガ教室 に参加してきました

ウェルカムセンター原で行われている相原佐知子先生のヨガ教室に参加しました。

小学生から高校生までの四姉妹のお母さんでもある相原先生。とても明るく、おひさまのような笑顔でまわりを和ませてくれます。

ヨガを始めたきっかけは、ご自身のお子様が幼稚園に行っていた頃、体の不調を覚え、産後の体型の変化も戻らないままで、どうしたら楽になるかを考えヨガにたどりついたそうです。

ヨガのいいところ

「肩や腰が痛いので…。体が硬いので…。と敬遠される方が多くいらっしゃいますが、ご自分のペースで大丈夫ですよ。」と相原先生。ヨガとは『心と身体をつなぐ』もの。主に、呼吸とポーズとリラクゼーションの三つをおこなっていきます。呼吸は鼻からゆっくりおこなう事で心が安定してきます。体温も上がり、基礎代謝も免疫力もアップします。ポーズでは、たった一畳ほどの広さで心拍数を上げずに、付けたい筋肉を付けることが出来ます。骨盤の歪みも改善され、女性特有の症状も軽減されていきます。

最後の『リラクゼーション』は頭と心と体の中の疲れやストレスを全て、身体の外へ出します。いらない物を出しきった分、人に優しくできる余裕が生まれます。

行ってみた感想！

深い呼吸をして体をよく伸ばすことで、心と身体のコリをほぐすことができました。慌ただしい毎日のなかで、自分の身体に向き合う時間はとても貴重なものでした。毎日のスキマ時間で出来る簡単なストレッチやお風呂でもできるマッサージなど、たくさんアドバイスしてもらえました。生徒さんは30～60代が中心です。家で一人だとおっくうになりがちですが、一歩踏み出して教室に行ってみると、とても和やかな雰囲気の中で、心から運動を楽しむことができました。ワンコイン（500円）予約なしで、誰でも気軽に参加できます。

リラックスしながらも笑顔になれる楽しいレッスンで、ヨガの良さを感じてみてはいかがでしょうか。

【新橋・久野　：レイアウト 角矢】

あいＹＯＧＡ教室

◆レッスン会場
ウェルカムセンター原
西大井 2-5-21
（西大井駅徒歩６分）
03-5742-4660

◆レッスン時間
毎週火曜日
10:00～11:30

◆持ち物
飲み物、タオル、ヨガマット
（レンタル 50 円もあり）
動きやすい服装でお越しください！

肩こりに効果的なポーズ

中指が背中に触れるように腕をおろし、右に少し倒すことで左の胸が伸びる。ピリピリしてきたら、腕を下ろして血流の流れを感じる。（反対側も同様）

腰痛に効果的なポーズ ③
腕をマット幅に広げ、胸を床に近づけるようにして降ろしていく。胸をひらく。

腰痛に効果的なポーズ ②
右の膝を右の胸に引き寄せる。吐くことを意識して呼吸。（反対側も同様）

腰痛に効果的なポーズ ①
腕は肩幅で肩の下に手がくるように四つん這いになる→片足を伸ばし、かかとを踏み込むようにしてふくらはぎを伸ばしてキープ