



2026年 3月号 かもママだより

第47号 2026.2.25発行
NPO法人かもママ
加賀市下河崎町79-2
親子ほっとステーション内
TEL/FAX 75-7933
<http://kamomama.com>



ベビィサロン

「赤ちゃんの姿勢～抱き方寝かせ方～」

2月のベビィサロンの講師は金城大学非常勤講師の奥村澄さん。「赤ちゃんの姿勢・抱っこ仕方」についてお話していただきました。

計4回の会で、2ヶ月から11ヶ月の赤ちゃん和妈妈18組が参加されました。

「ねんねの赤ちゃん期はまあく抱っこ・まあくねんね」「身体をほぐして緩めること」「赤ちゃんの左右差・クセをつくらないこと」などなど…

赤ちゃんの良い身体の育ちの為に大切なポイントをたくさん教えていただきました。

また、産後ママの身体の為に赤ちゃんを抱っこしてあそびながらできる骨盤体操を教えてくださいました。赤ちゃんのことはもちろんですが、ママの身体も大切にしていきたいですね♡



3月のベビィサロンはベビーサインです！
前期：3月3日
後期：3月17日



女性cafe リアリゼ

2月のリアリゼは13日(金)にhand made oneさんによる「アンブレラマーカー作り」、18日(水)にPONOさんの「整体・フットマッサージ体験」でした。両日合わせ10組のママさんたちが体験されました。

アンブレラマーカー作りでは、自分の好きなパーツを選び、お気に入りの作品ができました♡可愛いパーツがたくさんで、参加された方は「可愛いー！悩むー！」とみんなでワイワイ言いながら楽しく作られていました。

整体・フットマッサージ体験では、肩回りや足など施術体験をしてもらいました。絶賛子育て中のママさんたちの参加だったので、「抱っこや授乳で身体痛かったけど、軽くなった！」「気持ちよかった～♪」などお声をいただきました。

体験後はみんなでお喋りを楽しみ、気持ちもスッキリと♡楽しい癒しの時間となりました！



リアリゼは今年度2月で終了となります

ママ塾

「うちの子猫背。偏頭痛と肩こり」

2/15(日)のママ塾は6組の方が参加されました。

【うちの子猫背！偏頭痛と肩こり】について講師から詳しく教えていただきました。近年増加している子どもの猫背。背景にはスマートフォンやゲームの長時間使用、生活の西洋化など様々な原因があるとのことでした。姿勢が悪いと血流が悪くなり、子どもでも肩こりや頭痛を発症してしまうとのことでした。

猫背改善のためにはまず身体を緩めることと教えていただきました。

緩める体操（セルフケアや親から子に施すケア）を教してもらったパパママは、「家で毎日やってみます！」とおっしゃっていました。



ママ塾は
来年度も引き続き
開催いたします。
ぜひご参加下さい！



半袖や半ズボン
お散歩用帽子など
販売！

NPO法人かもママ

春物 夏物
大放出
バザール

水着や甚平
などなど！

2026
3月14日(土)
15日(日)
9:00 ~ 13:00

ベビーから160cm
くらいまでの
サイズ展開

会場 親子ほっとステーション遊戯室
加賀市下河崎79-2/0761-75-7933

2026年3月 イベントカレンダー



親子つどいの広場まんま

開設日

月～金曜日 9:30～15:00 (お休み **休**)



日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3 ベビィサロン【前期】 〈ベビーサイン〉	4	5	6	7 にこば 親子サロン
8 休	9	10	11	12 アラ40ママ サロン まんぷく食堂	13 PM 休	14 リサイクルバザー
15 リサイクルバザー	16	17 ベビィサロン【後期】 〈ベビーサイン〉	18	19 おやこde 音・動・楽	20 休	21 休
22 休	23	24	25	26 お誕生会 まんぷく食堂	27	28 父ちゃん広場 おどろう
29 休	30	31	予約が必要なイベントがあります。 詳細はHPまたは Instagramをご覧ください。			Instagram



にこば親子サロン

今回のにこば親子サロンは5組の参加でした。パパの参加も多く、親子で楽しい時間を過ごされていました。この時期にちなんだ『雪』『ひなまつり』の本などたくさんの絵本が並び先生の読み聞かせを子どもたちは楽しんでいました。その他にも、『ゆきやこんこ』の歌に合わせてふれあいあそびもしました。

2月の日差しはとても長く、窓に飾りを置く日が長くきれいに部屋に光が差し込むそうです。



そこで今回はプラバンにセロファンシールを使ってオーナメントを作りました。小さい子は手形をとり、大きい子は好きな形に切って貼って作っていました。ハサミの使い方にも苦労しながらも親子で作っていました。



R8 次回は
3/7 (土)
開催予定です

ツイズデーに乾杯!

毎年2月22日は「ツイズデーに乾杯」のイベントが全国各地で開催されています。かがにこにこパークでは、にこばに遊びに来られた双子ちゃん、三つ子ちゃんに「にこばオリジナルグッズ(ハンカチと缶バッジ)」を今年は6組の双子ちゃんにプレゼントしました。日々子育てに奮闘されているママ、パパも親子で楽しい時間を過ごされたようでした。

