

ゆるりとリラックスきらりと光る

新宮美紀さん

助産師として働く一方、幅広く地域の子育て支援でも活躍中。助産師という職業を通じて感じる出産や子育て、そして「女性が一生を通じて笑顔で輝やける」そんな新しいライフスタイルを提案するサークル「ゆるり☆きらり」の活動についてお話を伺いました。

妊娠・出産・子育て

私は、助産師として自然なお産を希望する女性の出産、育児をサポートしています。助産師は出産に立ち会い介助して終わりというわけではありません。安心して出産、育児ができるよう、妊娠する前からサポートは始まっています。

女性が安心して出産できる環境を整えていくことが、これから生まれてくる子どもの心の安定と出産後の楽しい育児へとつながっていきます。子育ては、子どもが生まれてから始まるのではなく、生まれる前からすでに始まっています。

例えば、親子のコミュニケーションは、妊娠期から始まっており、赤ちゃんはお腹の中でいつもお母さんの声を聞いて、気持ちもよく感じています。だから、妊娠中は穏やかで楽しい時間を過ごすこととお腹のこころをお勤めしていきます。「おはよう」「おやすみ」など、日常の会話を大切にしています。

ゆるり☆きらりのサークル

「お産や子育てだけではなく、女性が一生を通じて笑顔で輝いてほしい」とそんな思いを持ったメンバーが集まって「ゆるり☆きらり」というサークルを作りました。

このサークルの名前には、仕事や勉強、子育て、介護などに頑張っている女性たちに「もっとゆるり」とリラックスして、そのままの自分を大切にしたいという思いを見つけた「ゆるり」と光る自分を見つけた「きらり」という女性への新しいライフスタイルを提案する思いが込められています。

「ゆるり☆きらり」では、子育て中のお母さんだけではなく、シングルの方からシニア世代まで、人生をいきいきと楽しむ女性たちが集まって、毎月子育てを語る会やお産を語る会、布ナプキンを作る会、ちいちゃんとおしゃべりの会、ベビータッチケアの5つのワークショップを開催しています。

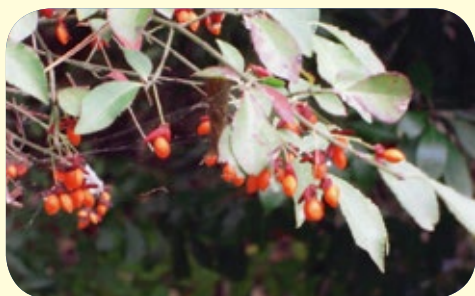
また、「ミニユニティカフェ」ゆるり☆きらりもやっています。このカフェは「子どもからお年寄りまで地域の人が出会い、つながる場所」になるといいなと思って作りました。人との出会い、つながり、その自分自身の成長。ぜひ、誰のためでもなく自分のためにゆるり☆きらり、一緒に時間を空間を楽しくて来いなのです。



まいづる花図鑑 87

【コマユミ】

(ニシキギ科)
見ごろ 11月頃



各地の山地に生える高さ1～2mの落葉低木。葉は倒卵形で対生し、縁に鋭く細かい鋸歯がある。5～6月ごろ、葉の腋に黄緑色の小さな花を数個ずつつけるがあまり目立たない。秋になると色づいた果実（朔果）が熟して裂け、朱赤色の種子が1個現れよく目立つ。

名前の由来は、同じニシキギ科のマユミに似て小型であることから。枝にコルク質の翼がつくものは「ニシキギ」と呼び庭などに植えられる。

【協力】

瓜生勝朗 市文化財保護委員（植物分野）