

みなみ風

地域情報版

第4712号

●北海道新聞函館支社●

情報提供は ☎ 0138-32-5193
 フリーダイヤル ☎ 0120-324-072
 掲載写真の希望は ☎ 0138-32-5118
 有料広告は ☎ 0138-32-5124

三木洋子さん(38)と妻・心音ちゃん。二人とも気軽に参加して、呼び掛ける



みき ようこ
三木 洋子さん(38)
ベビーダンスインストラクター

抱っこを楽しく

鮮やかなピンクのボロシャツに青を包み、まな板の心算チャーム(11カ月)と顔を見合わせ、リズムに乗る。赤ちゃんを抱っこしながら体を動かすエクササイズベビーダンスを函館市内近郊で指導する。「子どもにも一緒に参加してほしい」

育児支援事業の会場で手にとったチラシには「赤ちゃんが抱えるママが赤ちゃんとともに取れる資格」と書いてあった。その言葉に引かれ、同年6月、大阪府内でインストラクターの養成講座を受講した。函館でベビーダンスを広めようとした時に再び妊娠がわかり心算チャームを出産。首が抱わった12年秋から本格的に活動を開始した。

育児は産後6か月のママから。参加してほしい」

講座では子どもをのりの上に乗せてリズムをとり「はじまの歌」からスタートし、子どもやお母さんの緊張や体をほぐす。その後、抱っこで子どもを抱えながら音楽に合わせて縦揺れや横揺れの動きを組み合わせたベビーダンスを取り組む。赤ちゃんに安心感心地よく揺れを与えながら、ヒップアップやおなかや腰回の引き締めを図る。「大きな縦揺れの動きやお母さんのめくもりでほとんどのお子さんが眠ってしまう」

函館市内のボロシャツなどから指導した。長男(4)の妊娠・出産を機にジンを辞め、フリーの指導者になった。

長男は抱っこを好めず泣いてしまふ。抱っこした「だうた」。長男を抱え、リズムを取りながら、エクソックスの動きで寝かしてきてきたが、その動きはベビーダンスにつながっていた。「じい抱っこが楽しかった」

は奈良市で開業中の11年正月。

は奈良市で開業中の11年正月。

育児に悩まず一緒に運動

ここに生きて

抱っこをのり。ベビーダンスは抱っこを楽しい育児に変えてくれた。今後は函館市がへの出張指導も考えている。カフェ併設の会場でベビーダンスを行う参加者同士が、抱っこしていた時間」を過ごせるようになりたいという。

「何かやりたい人、育児で引きこもりがちな人へ思い切っ来てほしい」。新たな取り組み「ほろ川店」で毎月第2木曜日の午前10時から講座を開く。30分前10時からは、はじまて子どもセンター(亀田町19)で体験会を行う。問い合わせは三木さん ☎ 0138-32-5193
 ●活動の様子ブログで確認してください。http://amhlo.jp/activity-chronicle/ (写真撮影美)