



活動地区：三田

ママたちへの願いを込めて

子ども家庭支援センターの地域活動室で毎週木曜日に活動している「オーガニックな子育てサロン Bio (ビオ)」。Kiss ポート財団主催の「産後ヨガ」に参加したメンバーの有志で、活動が始まりました。

特徴的なサロン名ですが、代表である倉橋さんから「オーガニックや Bio という言葉には、環境を守り健康に気づかう身体に優しいイメージがあります。母親である私たちが本来の『健康』で『自然体』の姿でいられるようにという願いを込めて、サロンの名前に取り入れました」とその由来を伺いました。



地域活動室。木材を基調としたキレイな部屋です。

穏やかな気持ちで過ごせる場所

Bio では、0～5 歳までのお子さんとママさんが楽しく活動しています。ヨガや赤ちゃんとの手遊び、茶話会やランチ会が主な活動内容ですが、パパを交えたパーティーなどを企画することもあります。

また、楽しさだけでなく、子どもの成長に伴う様々な変化や子育ての悩みを共有しながら、笑顔で話せる場所にもなっています。

倉橋さんからは、「サロン活動に取り組むことが、日々の生活の支えや励みにもなっています」との感想をいただきました。



のびのびとヨガ。リフレッシュのひと時。

ゆるやかな助け合い

メンバーは参加するだけでなく、全員で必要な役割を共有し、個々で変化があっても助け合っています。

メンバーに Bio について伺うと、「『赤ちゃんが途中で泣いてしまっても、気にしないでいいよ～』とってくれるので楽。お互い様の雰囲気があり、居心地がいい」、「気軽に参加しながらゆるやかにつながりができる。また、発散の場にもなっている」等々、ステキな感想をたくさんいただきました。

「数か月の赤ちゃんがいるけれど、身体を動かしたりおしゃべりしたいな」と思われている人は、ぜひ一度見学してみてください。



ぐずった赤ちゃんをあやすヨガの先生。先生も助け合うメンバーの一人です。