

感謝！たくさんのご支援ありがとうございます♡

東日本大震災及び原発事故後、NPOこみゅーんはたくさんの方々のご支援をいただきました。その中で今現在も継続し、ご支援いただいている内容とその団体を一部ご紹介します♪



福岡エルフの木より定期的に自然農・無農薬で新鮮なお野菜をご支援いただいています。

こみゅーんではいただいたお野菜をクッキング教室の材料や入院ケアのお食事提供などで使用しています。お味も抜群で毎回大好評です！

福岡エルフの木 <http://www.design.kyushu-u.ac.jp/~tomotari/fukuoka.elf.html>

ボランティア団体「福岡エルフの木」は、被災地の妊産婦さんに『安心』を届けたいという思いから始まりました。野菜直売店「伊都安蔵里(いとあぐり)」のレジ横に10円~500円の野菜カードを置き、支援者が購入したカードの金額分を野菜(自然農・無農薬野菜)にかえ、被災地にお送りしています。また、支援者には妊産婦さんへのメッセージを書いていただき同封しています。生活の日常的行為を、大きな力へとつなげる支援のあり方を提案しています。

♡ 知足代表よりメッセージ ♡

福島の子世代の子供達や、それを支える妊産婦さん達のことを大切に思っています。何らかの事情、もしくは誰かを助けるためにその地にとどまる人々がいるのならその苦しみを理解し、愛とエールを送りたい。送り続けたいと思います。震災後、自分たちの無力さを痛感しましたが小さくても、この支援させていただくことで私たちの意識は深まり、気づきをいただいています。

福岡の子育て中のママ達や支援者の皆様から、応援メッセージがたくさん届いています。このご縁を機にFacebookやメールなどで交流してみませんか？ご興味がある方はNPOこみゅーん事務局までお気軽にお問合せ下さい。

妊婦さんの喫煙



女性の心と体の健康
はーとにい〜♡

(あべクリニック 阿部雪江先生)

妊娠中の女性がタバコを吸うと、妊娠・出産に異常を起こす原因になります。

これらの影響により、早産・低出生体重児・胎盤早期はく離など、妊娠・出産時の異常が起こりやすくなります。

さらに、ニコチンは、生まれた赤ちゃんの脳に作用し、知能低下やADHD(注意欠陥多動性障害)などの発達障害を引き起こすといわれています。

タバコの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれており、中でも、ニコチン・一酸化炭素・酸化性物質(活性酸素など)の3つが特に悪影響を及ぼします。

ニコチンは、血管収縮作用があるため血流が減少します。

一酸化炭素は、血液中の酸素を運ぶヘモグロビンの割合を減少させます。そのため胎児に十分な酸素がいかなくなります。また、血管壁を傷つける作用があるため胎盤の老化を早めたり、その機能を悪くしてしまいます。

酸化性物質は、血栓(血の塊)を作ったり、血管を収縮させます。

また、自分が吸わなくても周囲のタバコの煙も赤ちゃんに害があることを知っておきましょう。

タバコをやめようとしてもやめられない理由は、ニコチンがアルコールや覚醒剤と同じように禁断症状を起こす麻薬の様なものだからです。

タバコをくり返し吸うことにより、ニコチンが心や体の働きを支配するようになります。これをニコチン依存症といいます。

ニコチン依存症の治療方法は専門医にご相談下さい。



さん・SUN・お産

「ママがいきいき。家族が元気！」こみゅーんを体感できるチャンス！

日時：12月18日(日) 10時～11時30分
 場所：NPOこみゅーん事業所
 予約：必要(定員制) ※3日前までにご予約ください
 参加費：1家族：500円(こみゅーんクラブ会員・ご家族：無料)
 内容：①父親のわ・話・和・輪
 育児中のお父さん同士情報交換しませんか。
 絵本の読み聞かせもします♪
 講師：菅野雄貴先生(幼稚園教諭 保育士資格所有)
 ②アロマのクリーム作り
 心地よい香りに包まれて、お話をしながら…
 乾燥の季節に向けた「ハンドケア用のオリジナルクリーム」を作ってみませんか？赤ちゃんのオムツかぶれ用にも使えますよ♪
 ③こみゅーん相談室(お一人様30分程度)
 お産・母乳・骨盤・スリングなど、
 助産師が対応いたします。お気軽に何なりと♪

この、福島県いわき市で、うまれてきたことの意味と一緒に考えてみませんか？

【第1回自主上映会】12月23日(金) ラトフ6階 会議室

魂が号泣する感動の104分

うまれる



【上映時間】
10:00～
13:00～

無料上映です。ご家族揃っておでかけください♪

【料金】無料(先着順、予約可) ※座席には限りがあります。
 【お問合せ先】映画「うまれる」をいわきで応援する会
<http://umareru.iwakiss.com/> (メールフォームあり)

こみゅーんクラブ会員制度のご案内

こみゅーんクラブ(入会金:200円、会費半年3,500円)にご入会いただくと、今なら期間限定(H24.3.31迄)でクラブの参加費が無料となります。

さらに会員様特典としてオハルーム会員様限定日(お誕生会)に参加可能&会報誌「こみゅーん通信」をお届けします。この機会に是非入会をご検討下さい。

NPOこみゅーんのご紹介

NPOこみゅーんでは『よりよい妊娠・出産・育児のサポート』を目指し、様々なメニューをご用意しております。助産師お勧めのマタニティー・出産・育児用品の取り扱い商品もございます。全てのメニューは「事前予約制」です。利用料金、詳細につきましてはお気軽にお問い合わせ下さい。

こみゅーん助産院 妊娠中から母乳育児卒業時期まで、女性と赤ちゃんの健康をサポートする助産師の専門性を活用した助産師によるケアサービスです♡

妊産婦健康教室	助産師が大事にしたい、お産・母乳育児・栄養・骨盤のケア・体操などテーマ別に開催します。		
①よいお産の楽講	①健康な妊娠生活を送るコツやお産の話の聞きに来ませんか？	13:00～14:30	-
②母乳の楽講	②赤ちゃんにおっぱいをあげるのが楽しくなるお話です。	13:00～14:30	12/2(金)
③骨盤のセルフケア	③骨盤のゆるみをチェックしてメンテナンス方法を学びましょう。	13:00～14:30	-
④マタニティクッキングサロン	④栄養士の先生と妊娠中の栄養について学び、昼食を作ります。 *メニュー[鮭のクリームシチュー、ほうれん草とコーンのサラダ、パケット、バナナココア]	10:00～12:00	12/2(金)
⑤マタニティ体操YOGA	⑤妊娠やお産に役立つストレッチ、呼吸、瞑想を通して心身を整えます。	13:30～15:00	12/8(木)・12/22(木)
♡妊婦健診	♡妊娠・出産・育児相談	♡授乳相談・ケア	♡搾乳器レンタル
♡産後訪問(授乳・沐浴・育児)	♡ボディセラピー(④イトオテルミー、⑤アロマセラピー)	♡入院ケア	
		9:00～16:00	月～金(祝日除く) *詳細はお問い合わせ下さい 年末年始休業日:12/28～1/5

12月スケジュール

こみゅーんクラブ


ママがいきいき、家族が元気、妊娠中からの健康な子育てを応援しています♡いつでもお気軽にご利用頂けますよう会員制度も取り入れております♪

ママ&ベビー体操	ママは有酸素運動で体の回復、赤ちゃんとはタッチや遊び歌でふれあい。	10:00～11:30	12/8(木)・12/22(木)
ハンドメイド	赤ちゃんのスタイ、布絵本、帽子、おくるみ等を作ります。	10:00～11:30	12/1(木)・12/15(木)
アロマくらぶ	アロマの基本を学び、オリジナルアロマグッズを作り楽しみましょう。	-	-
ベビーマッサージ	植物油を使用して行う赤ちゃんへの愛情たっぷりマッサージ。	10:00～11:30	12/12(月)
アレルギーっ子おうちごはん	卵・牛乳・小麦・大豆等の食物アレルギーのある子の為の料理教室です。 *メニュー[チキンナゲット、雷だるまサラダ、コンスープ、ココアケーキ]	10:00～12:00	12/9(金)
オハルーム【無料】	ママ同士の情報交換、セルフカフェ、季節毎のイベントなど。 *こみゅーん会員様限定日:12/20(お誕生会)	10:00～12:00	12/6(火)・12/20(火)
おもちゃと絵本の秘密基地☆こみゅーんDay【無料】	室内スペースで思い切り遊ぼう！	10:30～14:30	12/7(水)・12/21(水)

イベント

「助産師がかかわる妊娠中からの健康子育て」をテーマに毎月色々なイベントを開催しています。(このページの上部をご覧ください)

こみゅーんスタッフの つ・ぶ・や・き



助産師 永瀬です。先日7歳になる息子(まある)に「今まででお母さんが1番幸せだった時っていつ？」と質問されました。私は「まあるがうまれた時かな～」と答え、息子には「かあちゃんのおなかの中にいた時どうだった？」と質問しました。息子は少し考え、「ん～、くさかった…」と一言。「でも楽しかったよ」と。みなさんのお子さんのおなかの中の記憶も是非聞いてみてください。みなさんの気持ち、伝わっているかも…♪

永瀬 美和 (助産師)

ご予約・お問い合わせ

NPOこみゅーん事務局
0246-23-3303
(月～金 9時から16時)

