

～ママが思わず
渋谷区で子育てしたくなる～
「地域の親子コミュニティづくり」



令和4年(2022年)3月

Mamapura Kids&Baby
井上由起 / 村林栄子



ママぷらっキッズ&ベビーとは？

日本母子健康運動協会トレーナー・インストラクターが主催する
親子のためのフィットネスコミュニティ
「Mamapura Kids&Baby (ママぷら キッズ&ベビー)」

“ママたちがぷらっと集まり、運動を通じてコミュニティが生まれる場所”
ママとベビーの“健康”と“笑顔”の輪を広げること、
そして、子育て世代の横の繋がり、地域との繋がり、
親子の繋がりを深めることを目的に活動しています。

渋谷区在住のママたちが運営する当団体は
「ササハタハツまちラボ認定プロジェクト」であり、
渋谷区後援の子育て支援プロジェクトです。

～私たちのビジョン～

ママが健康でイキイキと過ごせること
ママが笑顔になること
ママが子育てしやすい環境を作ること
ママが孤立せずコミュニティを共有できること
ママが自分自身を大切に思うこと



渋谷区での活動

乳幼児親子・小学生の 交流・居場所作り・プログラム提供

- 子育てに孤立しやすい0～3歳の親子に身体を動かすきっかけ作りや居場所、交流の機会を無料提供
- バレトンや産後運動
- キッズダンス
- 親子体操/ベビーマッサージ
- 無料子育て広場

地域へのネットワーク作り

- 町会の活動に参加し運動の提供
- 街づくりワークショップの開催
- 子ども食堂さんとのコラボ企画で、運動&食事と新しい形の交流の提供

パパママ支援と情報の提供

- 運動指導者による身体の不調相談
- 社会福祉士による育児や生活の悩み相談がある方に、各関連機関の相談窓口を紹介
- 家族交流会

乳幼児虐待の未然防止

- 助産師会、助産師の産後ケア（マミーズルームしろた）
- ベビーシッターによるレッスン中の見守り託児
- 子育て交流会

活動実績

渋谷区社会福祉協議会助成団体
こども食堂「渋谷区おばさん」
コラボ企画でキッズダンス提供



●渋谷区子育てネウボラ公式チャンネルにて
「赤ちゃんと一緒にできるママのための産後運動」の
動画提供



幡ヶ谷町会長さんが開催する
こども食堂「みんなのカフェ大空」
地域の皆さんへの運動提供



●メディアで大活躍中の桜美林大学・山口創教授をお招きし、マインドフルネス
子育ての講演会をオンラインで開催



2歳～10歳までの子供たち約150人の子供たちが参加

「子どもたちのダンスを通じての居場所」

子どもたちにとって、ちょっぴり刺激的で楽しい新しい居場所となっていた。
一緒に見ている保護者も、子供たちにつられて一緒にダンスをしている風景も見られ、同じ時間を家族で共有して楽しみました。



@mamapura_kids_baby



@mamapura_kids_baby



@mamapura_kids_baby



K Funky



Team Lily



Groovin J



HoukagoDance

↑ダンスのチームができ、
新しい仲間ができた。
発表会の場を作り、
みんなが表現できるような
環境を作った。

↖月に1回、
子ども食堂の「渋谷区おばさん」
代々木立正寺にて
無料でダンスのワークショップを
行った。

0歳～3歳まで未就園児とママたち約100人が参加

「産後ママ＆ベビーたちのフィットネスを通じての居場所」

首座り前の赤ちゃんも多くご参加いただき、産後のお悩み伺ったり、レッスンを通じて顔見知りになったり悩みを共有し合う、ママたちには憩いの場となりました。



↑無料子育て広場



@mamapura_kids_baby



おとなりサンデー×子育て支援センター×渋谷パパマママルシェイベント「カラダが動けばココロが変わる！赤ちゃんと遊ぼう&抱っこdeエクササイズ」運動提供

産後ママのためのバレトン®クラス



渋谷区子育て支援団体

@mamapura_kids_baby



@mamapura_kids_baby



▼ベビーシッターによる見守り有りのクラスを定期開催、継続中

赤ちゃん～おじいちゃん、おばあちゃんまで総勢110人にご参加いただきました。

「フィットネスやコミュニティを通じて地域と繋がる」

こども食堂「みんなのカフェ大空」とコラボさせていただき
都営幡ヶ谷3丁目アパート集会場にてクリスマス会を開催！

↓親子の撮影会や親子体操、読み聞かせ



↓世代関係なく
みんなで体を動かそう！



↑クリスマス料理をつくろう！

渋谷区の団体さんとのコラボで繋がる



渋谷どこでも運動場プロジェクトさん
コラボイベント



渋谷どこでも運動プロジェクト × ママぷら Kids&Baby



ありがとうございました🙏😊



第一弾@初台緑道(幡代小前) 参加者約 80名
第二弾@渋谷区スポーツセンター 参加者約 50名

ササハタハツ緑道「親子のための利用方法」 検討ワークショップ合同主催開催

【主催】

MIT メディアラボ、シティサイエンスグループ
東京大学 先端科学技術研究センター、未来デザイン
Mamapura Kids&Baby

■2021.3/15(月)、2021./20(日) ZOOM開催
親子に優しい街づくりを目指した検討ワークショップを行いました。



【オンラインイベント】

■ふれあい子育てサロンスイー
主催イベントにゲスト出演→
「保活情報をシェア」2021.5/28(金)



■ママぷら主催□
地域の繋がりを作るための
子育てイベント
2021.4/25(日)



■渋谷papamama マルシェ
主催
抱っこdeエクササイズ
←「ママぷら体操」開催



一年を通して

コロナ禍でスタートした活動でしたが...

公式LINE登録者数→150人超え
インスタフォロワー数→530人

レッスン参加者→急増

多くのママと繋がりが実現

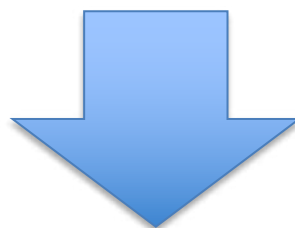
コロナ禍だからこそ、需要を感じました

子育て世代の課題



世の中にはいろいろなママがいます。

一人っ子のママ、子だくさんのママ、双子や三つ子のママ、
年子のママ、男の子ばかりのママ、シングルマザーのママ、
ハンディキャップ(子どもが障がい抱えるママ)、
病気の子供のママ、妊娠中のママという形もあります。
その1割にも満たない少数派の育児環境にいるママたちもいます。



課題や状況はご家族によって違い、ママたちのお悩みや不安も様々
にある中でも、「渋谷区」いう同じ環境で子育てをしています。

ママたちの声

コロナ禍での
閉鎖された環境での
子育てへの不安

親しい友人や親族がいない
ワンオペ育児
子育ての大変さを
共感できる人がいない

ママの心身の不調があるが
子連れでケアする暇がない

自分自身の体に目を向ける
余裕がない

完璧にできない自分を責めて
しまったり、子育てをすること
そのものが辛いと感じる

悩みや不安を誰に相談して
いいかわからない

コロナ禍で人数制限や予約が
できずに“今”この瞬間なのに...
それが後回しになり悪影響

兄弟がいる家庭での
妊娠や出産

私生活の些細なことが心のバランスに大きな影響を与えます。
しかし、その逆もあり身体の痛み、歪み、不調が心の状態にも大きく影響することがあります。

産後鬱や児童虐待は起きてから改善するのではなく起きる前からの予防が大切です



今後の活動 ② ササハタハツに作りたい!! いろんなカタチの子育て支援センターがあってもいいのでは??



CamScanner でスキャン

ご静聴いただき
ありがとうございました



Mamapura Kids&Baby