

# はじめまして マナカイです!!

”まなかい”とは生まれたばかりの赤ちゃんを  
優しい眼差しで見つめること



”ママが笑えば赤ちゃんも笑う  
赤ちゃんが笑えばママも笑う  
育児をもっとハッピーに”を  
モットーにしています。

大阪を中心に関西で  
お子様連れ大歓迎のママフェスタ  
ベビーマッサージ、ベビィヨガの講師養成  
撮影会などのイベントを開催!!



豊中市在住、4歳女の子ママと  
その母の2人が代表を務めています



最新情報



育児を頑張るママの  
リフレッシュの場になりますように。

豊中市民  
限定

見守り託児付  
ベビィヨガ/ママヨガ



令和5年度 豊中市コロナ健康支援事業

- ★ お子様の対象月齢 3か月～（首座り以降）
- ★ 参加料 無料

NEW!

2023年7月～

匿名OK・アイコンも  
好きなもの選択OK♪



大阪ママのための  
オープンチャット



- ・子育て情報
- ・悩みごと相談
- ・保活
- ・おうちでの過ごし方
- ・偏食 などなど

楽しいだけでない子育てを  
みんなで共有して楽しみましょう!



マナカイで学んでみませんか?  
マナカイイベントのインストラクターは  
一社) 日本産後ケア推進協会マナカイ (JAM) 認定の現役ママ達!



おうちでも子供にやってあげたい!  
スキルアップのために資格取得を目指す方や  
今と違う働き方を、考えてるあなたに!

▼詳しくはこちら



ベビィヨガ・ママヨガ

産後のママに大きく関わる  
骨盤底筋を意識したヨガです。  
赤ちゃんと楽しみながら  
身体のメンテナンスを行います

ベビィマッサージ

皮膚は「第2の脳」  
といわれています  
赤ちゃんを裸にし、  
やさしくなでることは  
脳、心、身体の発育に繋がります

おうちベビィマッサージ

童謡を歌いながら  
着衣のまま行います  
月齢を問わず、キッズも  
楽しめるのが特徴です



## 私達はMANAKAI マスターインストラクターです！



マスターインストラクターとは？

お教室の経験を積んで、ベビーマッサージ、ベビーヨガの資格講座開催！  
ママとして、インストラクターとしてそれぞれの分野で活動中！！



吹田市活躍中 3児のママ

KaPirina [カピリナ]  
AYA

「スキンシップとは、家族の心と身体の栄養素」  
孤独育児、産後うつを経験したからこそ私は皆さんに伝えたい。  
大人が何も気にせず笑顔になれる、些細な事でもお話できる環境、そんな  
場所が必要だと考えています。レッスンを通して皆様が安心  
して笑顔でまた頑張ろうと思えるお手伝いをさせてください。  
スキンシップの大切さを全国に伝えていきます。



Instagram

豊中市活躍中 2児のママ

mapy [メイピー]  
Yoko

子育ては思う様にいかなかったり、悩む事もあるかと思います。  
親子の触れ合いのベビーマッサージ、ベビーヨガは、お子様だけで無く  
ママの気持ちを和らげ癒してくれる効果も♪赤ちゃんがニコニコ♡  
するとママもニコニコ♡とても幸せな空気に包まれていく…。  
このお仕事が大好きです。子育ての日常がもっと楽しく、幸せな時間とな  
ります様に。応援する事が出来たら嬉しいです。



Instagram

滋賀県活躍中 女の子のママ

ENLino [エンリノ]  
Natsumi

ママである事を【弱み】ではなく【強み】に。  
社会で自立していく女性を増やし、  
より良い社会にしていきたいと思っています。  
ママであることを誇りに！  
私自身が体現してみなさまに伝えていきます。



Instagram



Merci,Maman! (メルシーママン)

大阪出身の私が東京で子育てするにあたって  
沢山の悩みに直面し、誕生したのが“メルママ”です。



ママ・プレママが集まる情報交流サイトを運営



1児のママ  
大平 明日菜さん



交流・育児相談・イベント情報・口コミ  
ギフト券などに交換できるポイント制度で楽しめて得する♪



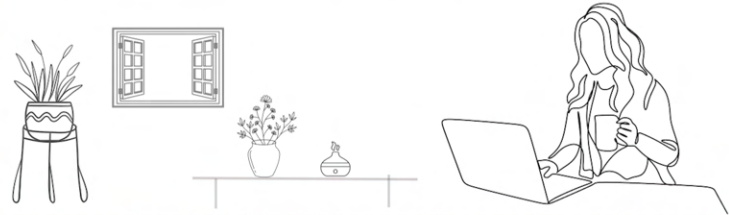
MY WORK



# 輝くママの活躍

子供が出来てから女性の働き方って  
家事・育児と仕事の両立が大変ではないでしょうか？

自分の夢を実現するために、勇気を持って  
一步を踏み出した同世代の輝く起業家ママ達を紹介



## ママの働き方応援隊 大阪北摂校

子どもがいるから「できない」よりも子どもがいるから  
「できる」ことを増やしましょう！

子どもが繋げてくれる世界



3児のママ 諫尾恵子さん

子育て中のママが孤独にならないよう  
子連れで社会と繋がれる場を作る活動  
をしています。



AQUA  
KIDS  
safety project

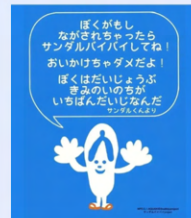
NPO法人AQUAkids

お仕事で喜んだり凹んだり…そんな姿を見て貰いながら、  
子どもと一緒に成長したいと思っています。

新聞・テレビ様々なメディアに取り上げられています。  
歌やアニメでわかりやすく解説



2児のママ  
すがわら ねみさん



サンダルバイバイで  
安全な水遊びを!!

流されたサンダルを追いかけて  
溺れる水の事故が起きています。  
サンダルなどが流されたらバイバイしよう！

水遊び安全教室  
子どもの応急手当講座



## 世界初！ ハイブリッドオールハンドのあたらしいカタチ 自律神経と細胞の深層から整える奇跡の施術法 ハンドセラピス®



頑張るママを応援！

特殊な機器から流れる微弱電流をセラピストを介してお客様に届ける技術。  
セラピストの手から伝わる微弱電流が極上の癒しを約束します。

睡眠改善



肩こり腰痛



美肌小顔



デジタル疲労



腸活PMS



ハンドセラピス  
美容学院京都校



詳しくは  
コチラ



# 1

フォロワーの85%が悩んだ経験あり！

## 寝ない！

お昼寝中、布団に置くことが出来ず抱っこ紐でソファに座っていました。音でも起きてしまうのでTVは字幕していました...😓(ちよりちゃんママ)

卒乳後の寝かしつけに苦戦しました。21時に布団に入っても寝るのは24時過ぎという魔の時期があり、早く寝てくれても何故か夜中の3時頃に起きて1時間ほど遊ぶから私が寝不足でした😓(るいくん&りあちゃんママ)

生後7ヶ月の頃、夜中1時間に1回のペースで、泣いて起きて抱っこして寝て、また泣いて起きてを永遠朝まで繰り返してました😓私も息子も疲れ切ってたので9ヶ月で夜間断乳を決行してようやく朝まで寝る様になりました それまでは2人とも目にクマつくってました... (英汰くんママ)



みんなどうしてる？

# 4

## ぐずっている時 & イイヤ期

イヤイヤの対応は年齢変わってもいろんな形で悩みの種です。保育士をしています。それでも我が子は違う！と思います😓(りっくんママ)

歯磨きはやめよう！→磨く  
お風呂はいらんどこ！→はいる  
と全部反対の事をいって誘導してました！  
ぐずってる時は、こっそり新しいおもちゃを出して気を引くのですが、「どうぞ」と渡すとそれも拒否されるので、渡せないよという小芝居してから最終渡してました😓(Rくんママ)

# 2

## 食べない！

離乳食時代、ポイポイ投げて食べないのに、床に落ちたものをこっそり拾って食べるから、それならばと思ってヘンゼルとグレーテル風に少しずつ床に置き、見事完食させていました😓もちろん床は掃除済みです！笑(とうまくんママ)



Instagram

0歳~6歳のお子様をもつママフォロワーさんに聞きました  
育児の悩みごと  
BEST 4

### 編集部からのひとこと

家事と育児の両立に悩むご意見も。今は子どもとの時間を優先にする！を合言葉に、適度に手を抜いて!! すべてを完璧にしなくて大丈夫。

離乳食はお供物。毎日食卓に並べることだけは頑張ろうと思って続けました笑  
量も種類もなかなか食べなかったのが、赤ちゃんせんべいは主食とみなし、野菜スティックパンや、野菜ゼリーは野菜にカウントしてました。保育園に入園して給食は残さず完食するように。なぜ...😓笑(ゆめちゃんママ)



# 3

## 2人目が産まれたとき

新生児期の昼夜逆転しているときの上の子のお世話が大変でした。2人ともなかなか寝付くタイミングが合わず2時間とか経過してたなあとなんては思い出話ですが、その時はワンオペで泣きそうな日々でした。タイミングが合わない時は諦めて、TVを見せて別室で待ってもらって乗り切りました😓(はるくんママ)

上の娘の赤ちゃん返りがしんどかった！今になってやっと2歳差の良さを感じますが...あの頃はとんでもない生まれてから1年は特に惨状でしたね😓(わかちゃんママ)



パパと話してあって、上の子との2人時間を必ず作るようにしました。授乳する時も、オムツを変える時もあえて上の子に見せたりお手伝いさせていました。必ずパパ・ママの2人ともが下の子に行かないように気をつけていました！😓(みちくんママ)

逆こんな意見も！

小さい頃から食べるのが大好きな娘。大晦日の日の夜、食べすぎて元日の朝に隣で嘔吐...最悪な1年の始まりを迎えました笑  
自分のお皿の中がなくなると、「おかわり」と毎日言われて「ごちそうさま」をさせるのにとても苦労しています😓(かやはちゃんママ)



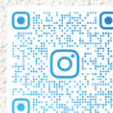
ひかり工務店  
HIKARI CONSTRUCTION COMPANY

### 高品質な住まいを、手の届く価格で。

「ひかり工務店で建てて良かった！」そう思っただけのように。



Instagramでは、HPには載っていない最新の施工事例やイベント情報も掲載。毎日更新中！



ひかり工務店 ☎561-0858 大阪府豊中市服部西町1-2-19

