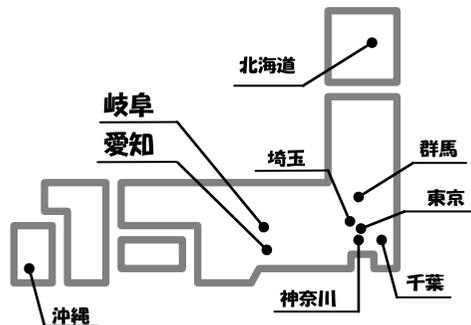


全国に広がる、マドレボニータの輪！



マドレボニータが認定する
産後セルフケアインストラクターは
全国で**23**名！

そして、レッスンが
受けられる場所は、
全国で**50**ヶ所以上！
東海地区でも受講できます。
(2011年12月末現在)

Q1: 持っている資格は？

NPO 法人マドレボニータと、ビューティーペルヴィス(R)の認定資格。産前・産後～シニア世代も含めたヘルスケアをお手伝いしています。

Q2: 将来の夢はなんですか？

14歳の娘が孫を連れて教室に来ること！
子どもたちが大人になった時、産後ケアをするのが当たり前になっているといいな♪

Q3: 好きな食べ物は？

みそかつと味噌煮込みうどん。生粋の名古屋っ子ですから～！やっぱり赤味噌でしょ(笑)！

【名古屋・上前津スタジオ】

毎週木曜日 10:30～12:30

詳細→<http://www.sango-care.com/>



<愛知> 山田 千秋

(インストラクター歴3年)

東海地方の教室 & インストラクター紹介

<岐阜> 山本 裕子

(インストラクター歴1年半)



Q1: お子さんはいくつですか？

6歳です。来春から小学生なので、母子共にワクワク☆そろそろ二人目も欲しいな♪

Q2: 特技はなんですか？

人の名前と顔を覚えるのが得意で、卒業生の皆さんは今でもすべて覚えてます。

Q3: 好きなアーティストは？

ミスチルです。妊娠発覚翌日も横浜までライブに出かけました(笑)。

【岐阜・プリムローズ】

毎週火曜日 10:30～12:30

詳細→<http://plaza.rakuten.co.jp/giftgiftgift/>

<TOMOS VOL.1> 平成23年12月25日発行

- 【発行人】 NPO 法人マドレボニータ 東海チーム
- 【編集】 山田千秋 山本裕子 大津さやか 坂野恵美子 鈴木知種 墨みずほ 福岡かおり
- 【協力】 tamako (イラスト)
- ◆東海チーム HP <http://www.sango-care.com/tokai.html>
- ◆ご意見・ご感想はこちらへ madretokai@sango-care.com
- ◆連絡先 【愛知】〒458-0801 名古屋市緑区鳴海町乙子山 63-017 TEL:080-6952-0081 (山田)
- 【岐阜】〒502-0921 岐阜市守口町 3-27 TEL:090-7026-2396 (山本)

【メルマガ会員 募集中】旬な産後ケア情報を届けたい！と年に6回発行しています。登録は右の便利で簡単なバーコードから、もしくは、<http://bit.ly/fsrow2> からどうぞ！



MadreBonita

TOMOS

By MadreBonita東海チーム

VOL.1
2012 New Year
Take Free

うつくしい母が
ふえれば、
世界はもっと
よくなる。

この通信を手にとっていただきありがとうございます。今回、東海地方から、より多くの方にマドレボニータ(=美しい母)を目指した「産後ケア」を発信していきたいと思い、私たちマドレボニータ東海チームが、新通信『TOMOS』を発行しました。『TOMOS』によって、より多くの方に産後ケアの必要性を理解していただき、より多くの美しい母が増えますように。メンバー一同願っています。

『TOMOS』とは
「TokaiMOTHERS Shiny」の略。

- ★東海地方の母たちが産後ケアでキラキラ輝きますように。
- ★東海地方の母たちを産後ケアが照らす灯りとなりますように。
- ★東海地方の母たちが産後ケアを通して友達の輪が増えますように。



鈴木知種
産後11ヶ月

子どもとの時間が
もっと楽しくなった！



大津さやか
産後10ヶ月

要領よく家事が
できるようになった！



山田千秋
産後14・10・8年

東海チームの皆さん、
産後クラスを受講してみ
ていかがでした？

年齢を重ねることに
怖くなくなった！



墨みずほ
産後1年8ヶ月

夫から
「キレイになったよ」
言われた♪



坂野恵美子
産後11ヶ月

産後はダイエット……じゃなく
リハビリが必要だ！って
分かったわ！



山本裕子
産後6年

出かけた気持ち
強くなった！



福岡かおり
産後1年9ヶ月

Madre Bonita

特定非営利活動(NPO)法人 マドレボニータ



とは？

マドレボニータとはスペイン語で“美しい母”の意。自分自身のケアが後回しになりがちな産後の女性に向けて、産後の心と体のためのヘルスケアプログラムを1998年より開発・研究・普及している団体です。

【公式HP】<http://www.madrebonita.com/>

マドレボニータの産後ケアプログラム！

赤ちゃんを連れて女性が集まる現場で10年以上をかけて研究・改良を重ねてきた独自のプログラムは、産後の心身の健康に本当に必要なこととして、3本の柱を提案しています。この内容で1レッスン120分。週1回×4回で、じっくり取り組みます。



①有酸素運動

バランスボール
エクササイズ



産後の骨盤こやさいいエクササイズで無理なく筋力と持久力を高めていきます。

②シェアリング

コミュニケーションスキルを
高めるワーク



脳が活性化化するワークを通し、大人の会話を楽しみながらコミュニケーション力が身につきます。

③セルフケア

肩こりや腰痛の解消や
美しい体型の作り方など



人やモノに頼らない、日常に活かせるセルフケアの技術を身につけます。美しさの基本となる骨格調整やウォーキングも行います。

マドレボニータの活動は産後クラスだけじゃない！

マドレボニータでは産後クラス以外にも様々な角度から、母となった女性たちを応援する活動をしています。

マドレ基金

2011年度より、ひとり親、多胎の母、障害児の母、早産児・低出生体重児の母、10代の母などを対象に、マドレボニータの「産後のボディケア&フィットネス教室」を無料で受講していただける制度をスタートさせました。▶<http://bit.ly/pz8K3r>

東京里帰りプロジェクト

被災地の妊産婦さんが安心して産前産後を過ごしていただくためのプロジェクトを応援しています。支援金その他、ハラマキやレッグウォーマーも集めています。▶<http://www.satogaeri.org/>

NECワーキング マザーサロン

マドレボニータとNECが協働で開催し、今年で3年目を迎えたNECワーキングマザーサロン。「母となって、はたらくこと」をテーマに、ともに考え、語り合う場です。育児休業中の方のみならず、再就職を考えている方、ワーキングマザー、専業主婦、学生と様々な背景を持った女性が参加。今年度は170ヶ所で開催され、1000人の方が参加してくださいました。2012年1月23日には東京にて、サミットが開催されました。▶<http://blog.canpan.info/wms/>

産後プログラム受講で実感した、心と体の変化

出産によって、女性のカラダは大きなダメージを受けます。またココロも大きな環境の変化に戸惑うことも多く、悶々とするが増えてきます。ここでは、産後クラスの受講前後でどんな変化があったのか？受講者のリアルな声を集めてみました。

受講前



【カラダ】

- ・お腹のたるみが気になる！
- ・肩こり・腰痛がしんどい
- ・体のあちこちの黒ずみが気になる
- ・眠れないー！！
- ・風邪をひきやすく、治りも悪い
- ・冷え性がつらい
- ・腱鞘炎がつらい

【ココロ】

- ・いつもイライラ！悶々とする！！
- ・目の前の子育てに追われて『今』しか考えられない
- ・引きこもりがちで、出かけるのも億劫になった。
- ・ネガティブ思考
- ・『子どもがいるから・・・』と、すぐにあきらめがち

受講後



【カラダ】

- ・肩こり・腰痛が楽になった
- ・抱っこが苦痛じゃなくなった
- ・カラダへの関心が高まった
- ・姿勢に気をつけるようになり、猫背が直った
- ・カラダを動かすことが好きになった
- ・色素沈着がなくなって、肌がきれいになった！
- ・風邪をひきにくくなった
- ・乳腺炎になりにくくなった

【ココロ】

- ・夫に優しくできるようになった
- ・自分に余裕を持つようになった
- ・パートナーと話す機会が増えた
- ・とにかくストレスが減った
- ・ポジティブ思考になった
- ・外出することが楽しくなった
- ・少し先を見据えて物事を見られるようになった
- ・ママ以外の自分でいられる友達が増えた

もっと『産後』を知りたいなら、この本！



『産後白書』 産後女性のカラダとココロの実態調査

妊娠・出産・子育てへのサポートは国も自治体も力を注いでいますが、産後のケアは個人の問題として扱われているのが現状です。そのため、産後に予想外の心身の不調や夫婦関係の変化に戸惑う女性もたくさんいるのです。日々の育児で忙しく、声をあげることができない産後女性達の生の声が詰まった『産後白書』。産後の現実を実感できる一冊です。

Madre Bonita Online Store

詳しくは…【マドレストア】<http://madrebonita.shop-pro.jp/>

女性だけでなく
男性にも読んでほしい！

