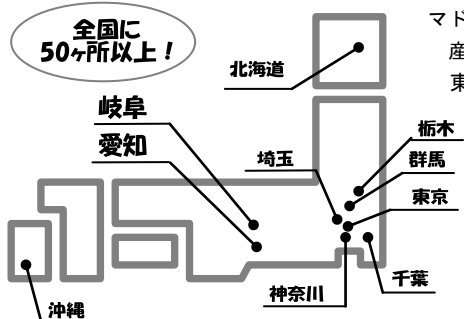


# 全国に広がる、マドレボニータの輪！



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24名！  
東海地区でも受講できます。(2012年10月末現在)

◆東海地方のお教室◆  
【名古屋クラス】担当:山田千秋  
詳細→ <http://www.sango-care.com/>  
【岐阜クラス】担当:山本裕子  
詳細→ <http://ameblo.jp/madre-giftgift>

## 《単発・協働講座 開催実績 2012年7月～2013年1月》



- ・岐阜市男女参画こらぼ講座 全2回 (岐阜・2012/・9)
- ・なごやエコニコランド2012出展 (愛知・2012/10)
- ・瑞穂こどもセンター(おひさま保育園内)にて講座開催 (岐阜・2012/10)
- ・病児保育園「すずらん保育園」にて講座担当 (岐阜・2012/10)
- ・ぼらチャリ2012出展 (愛知・2012/10)
- ・長良川おんぼく2012出展 (岐阜・2012/10～11)
- ・ウイルあいちフェスタ 2012 出展予定 (愛知・2012/11)
- ・NPO 法人クローバ主催 ママズフェスタ出展予定 (岐阜・2012/12)
- ・子育て広場はみんなぐらード主催 岐南町子育て支援講座担当予定 (岐阜・2013/1)

出張講座も行います。私の街でもレッスンをして欲しい！という声も大歓迎です、まずはお気軽にご相談ください。

## マドレボニータの産後プログラムは3本柱！

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1×4回でじっくり取り組みます。



### ①有酸素運動

産後の骨盤にやさし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

脳が活性化するワークを通して、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

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。

## <TOMOS VOL.3> 平成24年11月6日発行

【発行人】 NPO法人マドレボニータ 東海支部  
【スタッフ】 大津さやか 坂野恵美子 鈴木知種 墨みずほ 福岡かおり 北島陽子  
山本裕子 神谷有子 佐藤友恵 山田千秋 卜部真規子

【協力】 tamako (イラスト)

◆東海支部 HP <http://www.sango-care.com/tokai.html>

◆ご意見・ご感想はこちらへ [madretokai@sango-care.com](mailto: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)

【三重】〒515-0063 三重県松阪市大黒田町1649-3-306 TEL:090-8454-2628 (卜部)

【メルマガ会員 募集中】年に6回発行しています。登録は右のバーコードからどうぞ！

※本通信を記事掲載希望の場合はご一報ください。



うつくしい母が  
ふえれば、  
世界はもっと  
よくなる。

NPO法人マドレボニータ

TOMOS

By 東海支部

VOL.3

2012 Autumn & Winter

Take Free

この通信を手にとっていただきありがとうございます。私たち「マドレボニータ東海支部」は新たな仲間も加わり、2年目を迎えることができました。一層パワーアップしたメンバーで作成した今回の「TOMOS(トモス)」も、盛りだくさんの内容となっています。この通信を一人でも多くの方にご覧頂き、東海地方にさらに美しい母が増えますよう、メンバー一同願っています。



つながる・ひろがる・新しい輪  
あなたは母になってから、信頼できる友達が何人できましたか。ラッキーなことに、私はマドレボニータの産後クラスを受講し、かけがえのない多くの仲間に出会えました。毎日連絡を取り合わなくても、困った時には助け合える仲間。  
産後クラスは子育てに励み、子ども主体になりがちな母親にとって、自分らしくいられる貴重な場でした。ともに汗を流し、初対面でも本音で語り合えるプログラム。週1×4回で終了してしまいましたが、卒業後も結束はより深まり新たな輪が広がっています。岐阜クラスではベリーダンスやヒップホップのレッスンを立ち上げ一緒に楽しんでいきます。また名古屋クラスではスタツフ友恵さんの第三子の産後をみんなが支える「産褥ヘルプ」が実現しました。詳細は次頁でご紹介します。(福岡かおり)

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。

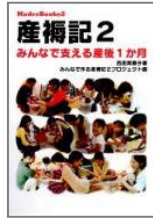
【公式HP】<http://www.madrebonyta.com/>

『TOMOS』とは「Tokai Mothers 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が増えますように。

## 産後クラス卒業後、こんな風につながっています！

### 10/6にTOMOSメンバー佐藤友恵さんが第三子をご出産！ みんなで産褥ヘルプのお節介しています。

「産褥ヘルプ」とは、出産して1ヶ月を迎えるまでの「産褥期」を、仲間みんなで支えよう…というプロジェクトです。赤ちゃんの沐浴や日常家事のお手伝いはもちろん、さらに食事の差し入れ、佐藤家の2人のお姉ちゃんのリポート、そして友恵さんとの大人の会話相手などなど。今回はマドレボニータ『産褥記2』を参考に、友恵さんのパートナーの孔治さんがスケジュール管理や経過報告をしてくださり、みんなの都合が良いときに交代で自宅を訪問し、その間は友恵さんにはゆっくりリラックスしていただきました。これも、産後クラスを通して得た仲間の絆による賜物。今回の友恵さんの産褥ヘルプをきっかけに、TOMOSのお節介精神が広がります。サポートされる側もする側も嬉しくなるんだということをみんなが実感しています！（坂野恵美子）



《参考文献》

#### 『産褥記2』

みんなで支える産後1ヶ月

詳しくは…【マドレストア】で検索☆

<http://madrebonita.shop-pro.jp/>

### みんなでDancing♪カラダで表現するってこんなに面白い！！



毎月第2,4月曜 13:30~15:00 プリムローズにて  
参加費:500円(半年会費1,000円)

産後クラスで体力を取り戻したら、もっともっと動きたくて！ということで、卒業生の皆さんと一緒にダンスサークルを結成しました。セクシー、カッコいい、かわいい…とダンスジャンルは様々。最初は照れながら踊っていたメンバーも今やノリノリで踊っています☆ダンスができるようになると、人生がすごく楽しくなります☆これ、大褒賞じゃないですから～(笑)！一緒に踊りたい！という方、お気軽に声をかけてくださいね。(山本裕子)



### みずっこの子育て vol.2 グッとラック！

育児がグッと楽に、グッと楽しくなる情報を編集スタッフが紹介します。第2回目は音楽大好き！みずっこの簡単手作り楽器を紹介します。ママお気に入りの曲にあわせて子どもと一緒にLet's ダンスング～♪

### シールを貼ったり、絵を書いたり、オリジナルマラカス作り

#### <材料>

- 空き容器（ヤクルト、ペットボトルなど）
- 中に入れるお好みの物（お米、ビーズ、どんぐりなど）
- ビニールテープ

#### <作り方>

容器の中にお好みの材料を入れてフタをする。ヤクルト等の容器を2つ使用する場合は、つなぎ目をビニールテープでしっかり止める。

☆小さなお子様は、誤飲に注意して下さいね。



子育ての中に音楽を取り入れてみませんか？リビングで自然に音楽が流れているとか、子どもと一緒に歌を歌って楽しむとか、日常生活の中で何となく音楽が入っていればOK!

## NHK『グラン・ジュテ』にてマドレボニータが紹介されました

今輝いている女性の飛躍の過程に迫るNHK「グラン・ジュテ」。9月1日にマドレボニータの吉岡マコ代表が出演し、大きな反響をいただきました。自身の出産をきっかけに、女性が「子どもを持つことによって大きく変わる人生にまつわる問題に取り組む力を持ってほしい」と始めた産後ケアの教室。最初は社会的な信用を得られず悩んだそう。「もっと人の話を聞こう、アドバイスをもらおう」と心がけ、腹を割って話せる仲間を増やし組織化していくうちに全国規模にまでなりました。「人を動かすのは大好きな人を裏切りたくないという気持ち」。そんな代表の思いが東海地方にも伝わり、さらに大きな輪になっています。(鈴木知種)



～番組出演中の吉岡代表～

#### ■番組HP

>> <http://www.nhk.or.jp/kurashi/grand/backnumber/120901.html>



## 2012年度 開催報告 & サミットのご案内



6月からはじまった「母となつてはたらく」を考え、語り合うNECワーキングマザーサロン。2人のファシリテーター（山田千秋・小宮山郁美）と、15名のサポーターズが強烈なタッグを組んで開催してきました。東海三県では延べ約150名の方に参加していただき、初開催地の岐阜県多治見市・各務原市・三重県伊勢市でも「この機会を待ってました」「ぜひまた来年も継続して開催してください」という声があり、こういった場を求めている方が大勢いらっしゃることを実感。来年度への期待もますます高まっています！ファシリテーターやサポーターとして一緒に来年のサロンを担ってくださる方、ぜひぜひ思いを温めておいてくださいね。(山田千秋)

◆2013年1月には東京にて、サミットが開催されます。

>> <http://blog.canpan.info/wms/>



## TOMOSの新しい仲間をご紹介します！

こんにちは！2010年、産後3ヶ月の時マドレボニータの産後クラスに出会い、昨年NECワーキングマザーサロンの東海地区ファシリテーターとして活動、現在はマドレボニータ事務局スタッフとして働いています。今年夏に愛知県から三重県松阪市に転居！マドレの新しい拠点として新しい活動を興していきたいと野望を持っています。サポーター大募集☆



ト部真規子さん【三重】  
(通称：まっきー)



北島陽子さん【岐阜】  
(通称：よちこさん)

初めまして！母になったという人生のターニングポイントに『何かお役に立てることがしたい』という思いから（育児休業中の思い出作りも兼ね）、TOMOSスタッフに加入いたしました。岐阜チーム唯一の二児の母という視点から、微力ながらマドレボニータの素晴らしさをお伝えできたらと思っています。どうぞよろしく願います！