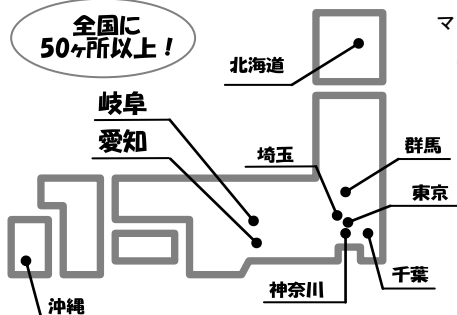


全国に広がる、マドレボニータの輪！



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**！
東海地区でも受講できます。(2012年3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-giftgiftgift>

《単発・協働講座 開催実績》

- ・758 キッズステーションにて受託講座 (愛知・2009~2010)
- ・つながれつとまつり 2011 ワークショップ参加 (愛知・2011/6)
- ・岐阜県社会福祉協議会事業 関クラス開催 (岐阜・2011/9)
- ・岐阜市男女参画こぼれ講座 (岐阜・2011/10)
- ・ウイルあいちフェスタ 2011 出展 (愛知・2011/11)
- ・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・2011/9~11)
- ・NPO 法人クローバ主催ママズフェスタで体験会開催 (岐阜・2011/5・12月)
- ・NPO 法人キッズスクエア瑞穂 まなびクラブにて講座開催 (岐阜・2011/6)
- ・NPO 法人くすくす主催 大垣市子育て講座担当 (岐阜・2012/1)
- ・NPO 法人 Kaba's fam にて、産後プログラム体験会開催 (岐阜・2012/1)
- ・NPO 法人ふわふわうさぎにて、バランスボール講座開催 (岐阜・2010~2012/3)
- ・につしん子育て総合支援センター主催講座開催予定 (愛知・2012/5/23)
- ・つながれつとまつり 2012 出展予定 (愛知・2012/6/23)



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回×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、
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.2> 平成24年4月22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 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

◆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】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。



NPO法人マドレボニータ

TOMOS

By 東海支部

VOL.2

2012 Spring & Summer

Take Free

うつくしい母が
ふれば、
世界はもっと
よくなる。

この通信を手にとっていたいただきありがとうございます。昨年末、始動した東海チームですが、このたび晴れて「マドレボニータ東海支部」となりました。今回の通信は、東海支部のイベントに参加された方のリアルな声をお届けします。「TOMOS(トモス)」をご覧いただき、多くの方に私たちの活動を知っていただけたら幸いです。東海地方にさらに美しい母が増えますように、メンバー一同願っています。

「夫婦のパートナーシップ」をテーマに、マドレ・ネットワークサロンが去る3月4日、名古屋で初開催されました。2組のご夫婦をゲストとしてお迎えし、そして東京からは吉岡マコ代表と吉田紫磨子理事の進行のもと、それぞれの夫婦のあり方や働くことについてのお話を伺いました。

夫婦のリアルなお話、特に普段はなかなか聞くことのできない男性の本音が聞けると、男女たかさんの方に参加いただきました。

そこで話し合われたのは働くことや産後における夫婦の試行錯誤の過程。どんな内容になったのでしょうか。(次頁へつづく)

マドレ・ネットワークサロン in 名古屋開催！

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「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。

東海初のマドレ・ネットワークサロンを終えて・・・

「3歳になるまでは父親の出番はないと思ってた」「里帰り中、洗濯ができないから帰ってきてくれと夫に言われた」と、赤裸々トークに会場は大盛り上がり。皆さん口にされたのは夫婦のコミュニケーションの大事さ。出産後、会話不足に気付いたご夫婦は、マインドマップでお互いの思いを言葉にする努力をしたそう。それは「自分と向き合う」こと。「自分がどう生きたいのか」を考えた先にコミュニケーションが生まれ、しいては地域間でのかわりに繋がり、子育てしやすい社会になるという声も。産後ますます重要になるパートナーシップを考える貴重な時間になりました。

★当日の中継はコチラからもご覧いただけます！→<http://togetter.com/li/268076>

Q：皆さんの前で話してみて、 どうでした？

パートナーと二人で人前で話すなんて、緊張しました。打ち合わせなしの真っ向勝負で挑んだ本番。普段口数の少ないパートナーがよく話すので、ビックリ。普段は何気なく話していることも、人前でパートナーシップを意識して話すと、自分たちの話が参加者の人からリアルな話でよかった！と言っただけ、嬉しかったです。決して完璧とは言えない私たち夫婦。これからは良い関係を築き、成長したいと思います。（佐藤友恵）



Q：サロンに参加してみて、 どうでした？

このようなサロンに参加できて本当によかったと思います。普段は女性、母の立場で語ることが多かったため、今回のようにパートナー同士が参加して赤裸々に（！）話し合うということは、お互いの認識の違いや考え方を知る、良いきっかけ作りにもなったし、刺激にもなりました。私自身も、パートナーともっと話そう！と改めて思いましたし、会話も増えましたよ！（神谷有子）



《参考文献》

『産後白書3』
産後女性のカラダとココロの実態調査

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



かおりんの 子育て **グッとラック!** vol.1

育児がグッと楽に、グッと楽しくなる情報を、編集スタッフかおりんが、きまぐれに紹介します。第1回目は、簡単レシピを2品。炊飯器で一度に作れるので、忙しい方にもぴったりです。

野菜嫌いのお子様でもOK！ 美色の人参ごはん＆甘～いスチーム野菜

＜材料＞

- ・米……2合
- ・人参……………1本
- ・コンソメの素……1個
- ・油（オリーブオイル等）…少々
- ・好みの根菜……………お好みで（芋類、人参、蓮根など）



＜作り方＞

- ①洗った米に、すりおろした人参、コンソメ、油を加えて2合分の水加減をする。（離乳食なら水を多めに！）
- ②根菜は大きめのままアルミホイルに包み、お米の上に乗せて炊飯スタート。
- ③野菜を取り出し、ごはんをよく混ぜて完成。

＜ポイント＞ 緑黄色野菜のβカロテンは油脂と一緒に摂ると吸収がアップ！ツナや油揚げを加えると、タンパク質も摂取できるよ。

※ごはんは薄味なのでカレーやシチューにも相性抜群。寿司酢等で味を加えてもOKです。野菜はカットしてそのまま食べるのもいいし、芋類はマッシュして使うこともできます。

マドレ基金利用者の声

2011年より、多胎の母やシングルマザーなど、より子育てに向きあうエネルギーを必要とする環境の母たちに産後プログラムを無料で受講してもらい、彼女らが健康な状態で子育ての導入期を乗りきれるようサポートする取り組みを始めました。2月には岐阜クラスで初めて、双子母の河口ひろ美さんが、この基金を利用して参加してくださいました。そこで、受講後の感想を聞いてみました！

Q：妊娠中、大変だったことは？

双子だったため切迫流産となり、28週頃～出産まで管理入院。筋力はめちゃめちゃ低下しました。24時間点滴でつなわれ、毎日泣いていました。



Q：産後クラスを受講前後の 変化はありましたか？

受講前は体力も気力も弱り、引きこもりの毎日で、このままではいけないと思い、受講しました。レッスンを通じ、子どもを人に委ねることができるようになり、行動範囲もグンと広がりました。復職に向けてのリズム作りもできました。

Q：皆さんへメッセージを！

最初はマドレ基金の利用をためらいましたが、使ってみたら本当に良かったです。一人で大変なことも、一緒に参加する仲間が助けてくれました。是非使ってみてください。Give&Takeでマドレ基金を利用したら寄付もオススメです。



マドレ基金は、皆さまからのご寄付で運営しております。寄付方法ほか、マドレ基金の詳細は公式サイト(<http://www.madrebonita.com/>)の左のバナーからご覧ください。

マドレ基金を応援するには、こんな形もあります！



JustGiving Japan <http://justgiving.jp/>

編集スタッフの大津さやかです！今回私のパートナー、Otsumen(オツメン)が「産後ケアの大切さをより多くの方知ってもらいたい」との思いからJustGivingというサイトで、来たる5月20日(日)の岐阜清流ハーフマラソン完走！というチャレンジを立てました。JustGivingとは、チャレンジャーを応援することで支援団体に寄付ができ、それが社会貢献に繋がるというみんなが喜ぶシステムです。一人でも多くの女性に産後プログラムを届けるために、ぜひ応援してください！>ご寄付はコチラのページからお願いします⇒ <http://justgiving.jp/c/8127>

そして、皆さんも何かチャレンジしながら、マドレ基金を応援してみませんか？新しい寄付のカタチです☆