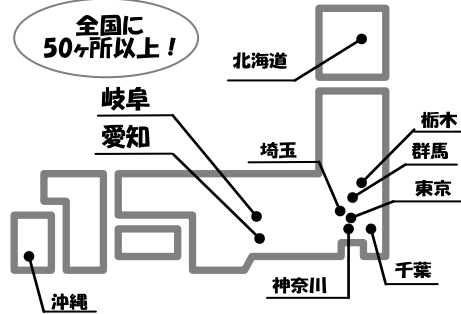


全国に広がる、マドレボニータの輪！

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。(2013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-giftgift>

☆☆☆☆NEWS☆☆☆☆

岐阜の山本裕子インストラクターが
2013年4月0日、
無事、第2子を出産いたしました！

産後1ヶ月、家族はもちろん
東海支部メンバーや
岐阜クラスOGの皆さんが
産後ヘルプに駆けつけ、じっくり静養し、
10月クラスからの復帰を目指します！

それまでの間は、名古屋の
山田千秋インストラクターが
岐阜クラスを代理いたしますので
どうぞご参加くださいませ。



《単発・協働講座、その他イベント 開催実績 2012年12月～2013年3月》

- *NPO 法人ファミリーステーション Rin 主催 産後ケア講座(2012.12)
- *アスパン LIVE「社会を変えるプレゼン」登壇(2013.1)
- *子育て広場はみんぐバード主催 岐南町子育て支援講座担当 (岐阜・2013.1)
- *経済産業省主催「東北復興 SB フォーラム」アドバイザー(2013.1)
- *三重県男女共同参画・NPO 課主催イベントパネリスト(2013.2)
- *水嶋建設さま 産後ケア講座(2013.3)
- *豊田市役所育休サークル主催 産後ケア体験会(2013.3)



出張講座も行います。「私の街でもレッスンをしたい！」
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.4> 平成25年4月24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 上原悦子 戸谷淳子 渡邊さやか

【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)

【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】不定期で発行しています。登録は右のバーコードからどうぞ！

※本通信の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.4

2013 Spring & Summer

Take Free

この通信を手にお取りいただき、ありがとうございます。初めてお読みいただく方、いつも読んでいただいている方、皆様のお目に触れ、こうして Vol.4を発行する事が出来ました。本当にありがとうございます。東海地方に「美しい母」がさらに増えることを願いつつ、今号も盛りだくさんの内容でお届けしたいと思います。



『隣る人』上映会、
ありがとうございます！

と、そこに「隣り合う」大人たちの日常を、八年間に渡り撮り続けたドキュメンタリー映画です。「どんなむっちゃんも大好き。ずっと一緒にいようね」とは保育士マリコさんの言葉。血の繋がりはないけれど、心から愛情を注いでくれる誰かが隣にいてくれるだけで安心する。それぞれが持つ温かさ、思いやり、優しさでお隣りに目を向けることができた。素敵な社会が拡がるのではないだろうか。「大好き」な人達の隣りに寄り添っていききたい、誰かの隣る人になりたい。そんなことを思いました。また上映会を通して得た多くの学び：それは次頁で詳しく紹介します。(墨みずほ)

二月二十四日(日)、瑞穂市市民センターにてNPO法人マドレボニータ東海支部主催『隣る人』自主上映会を開催しました。午前・午後合わせて二・三〇名の方が来場して下さいました。『隣る人』は、様々な事情で親と一緒に暮らせない子ども達

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。

上映会を通して得たこと、たくさんあります！

「一人では決してできない」。自主上映会を通じて実感した大切なことです。事前の告知活動や当日の運営や託児、駐車場を貸していただいたりエールをもらったり・・・本当に多くの方のお力を借り、支えていただきました。そして、映画を観にこられた方々からは深い感想をたくさんいただきました。家族について、子育てについて、自分自身について。愛情とは、人と関わるとは、生きるとは・・・様々なことを考えるきっかけをいただきました。感謝の気持ちで胸がいっぱいです。(福岡かおり)



「隣の人」を観にきてくださった方の感想をほんの一部ですが、ご紹介します！

■直後は胸がいっぱいで何も考えられない状態でしたが、託児室に子どもを迎えにいったとき、目頭が熱くなって涙が出そうでした。大切な子どもたち・・・ぎゅって抱きしめました。子どもにとっての「隣の人」は血のつながった家族だけでないように思いました。父親や祖父母、近所の大人達、色々な人が近かったり、ちょっと離れていたりと隣にいてくれて見守って、愛情を注いでくれているんだなぁと。(30代・女性)

■子どもにはその子の軸となる大人が必要であることを強く感じ、改めて我が子に対する想いを見つめ直すことができました。(30代・男性)

■感動しました。小さな人の営みを大切にしたいと思いました。(30代・女性)

■子どもにとって何が一番大切か。自分の居場所、自分のことをずっと見ていてくれる人、認めてくれる人。子ども、大人というボーダーには関係なく必要なことだと感じました。継続して子どもたちを見続けていくには、少しでも施設に入る子どもたちを減らすには、どうしたらいいのか考えてしまいます。友達や家族にこの映画のことを伝えることも役割の一つだと感じます。(20代・男性)

■淡々と綴られる日常にじんとききました。「大変なこと、憎らしいことが大きいけれど、小さいけれど素敵な笑顔や行動で帳消しになる」という言葉に実感しています。親はいきなりなるものではなくて、日々の積み重ねでなっていくんですね。(40代・女性)

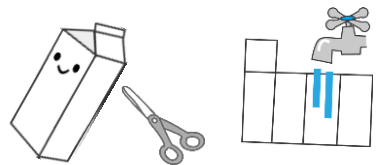
エミさんの 子育て vol.3 グッとラック!

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3回は手先の器用なエミさんが登場☆大活躍のアイテムである上、作る過程が夫婦のコミュニケーションにもなる！という素敵な一品を紹介してくれました

牛乳パックって気がつくつと、ついいくつが集まってしまいますよね。これを広げて三角すいを作り、あつめると、丈夫な椅子に大変身！！もう少し大きくなると、洗面台の台や、お替の時に座ってスポン履けたり・・・と用途がいっぱい。是非パートナーと一緒に、作ってみてくださいね。

<材料>

- 空の牛乳パック (今回24個使用しました)
- 粘着の強いテープ (我が家はガムテープを使用)
- ダンボール
- はさみ



<作り方>

- ①はさみで牛乳パックを広げたら、飲み口部分と底部分を折り曲げて長方形になるようにして、テープでとめます。このとき、飲み口部分の一部(ちょうど曲げる所)に切り込みを入れると、折り曲げやすいです。
- ② ①の状態から三角すいになるように、折り曲げ、テープでとめます。
- ③ ②の状態を24個まとまると、上から見ると六角形の形をしたものになります。
- ④ ③の状態から周りをダンボールで覆い、テープ補強し、出来上がり！

さんじょく マドレ式「産褥ヘルプ」を受けて ~佐藤家第3子の産褥期~

東海支部メンバーの佐藤友恵さんが昨年9月に第3子を無事出産しました！そして産後1ヶ月、支部メンバーがマドレ式産褥ヘルプを実現。今回はそんな産褥ヘルプを受けたパートナー、孔治さんの感想をご紹介します！

皆さんの温かいサポートや見守りのおかげで、友恵さんの産後1か月はトラブルなく無事に過ごすことができました。「自分達」だけではなく、「血縁」だけでなく、多くの方々に関わって頂く「風通しの良い」環境の大切さを実感できました。自分達だけだったらきっとイライラしたり、不安だったりしていたと思いますが、皆さんの「まなざし」を意識するおかげで、冷静になれる自分もいました。もちろん疲れてくる「イライラ」することはありますが・・・子どもたちも多くの「大人」と接する貴重な体験ができ、彼女たちが成長した時にこんな人との「つながり」があったことを思い出してくれると良いなと思います。3人目の「結希」の「結」はそんな人とのつながり・つながることの大切さを込めて名前を夫婦で考えつけました。佐藤家を代表して、皆さんへ御礼を申し上げます。本当に、本当にありがとうございます。皆さんから頂いたご恩は、次の人・次の世代へ「恩送り」できるようがんばります。(佐藤孔治)



産後一ヶ月という大変な時期を家族だけで乗り切るのではなく、周囲の人たちのヘルプを受けながら過ごしたことで、「つながることの大事さ」に気付いたという孔治さん。赤ちゃんをお風呂に入れたり、おかずを作ったり、上の子どもたちと遊んだりする間に産褥婦には体を休めてもらう。高価なお祝い品より、そんな支え合いが出産後には必要、そう私たちは考えます。「みんなで支える産褥期」とつながりあえる社会を目指して。私たちはこれからも産褥ヘルプ文化を広めていきます。(鈴木知種)

TOMOSの新しい仲間をご紹介します！

戸谷淳子さん【愛知】(通称：あっちゃん) はじめまして！2010年のNECワーキングマザーサロンに妊娠中に参加し、そのサロンに感動☆翌年、産後クラスに参加し、ワーキングマザーサロンのサポーターになるなど、マドレボニータとがっつり関わらせて貰った二年間でした。これからもマドレの素晴らしさをお伝えするお手伝いをしたい！と思い、スタッフになりました。よろしくお願ひします！



上原悦子さん【愛知】(通称：えっちゃん)

去年の秋にマドレ風産褥ヘルプをお手伝いし、バランスボールで体の動かのなさを味わっているうちに、想いが募ってTOMOSメンバーになります！と手をあげていました。メンバー唯一、子どもを産んでいない私にもマドレボニータは面白い。メンバーのみなさんとこれからどんなことができるか楽しみです！



渡邊さやかさん【三重】(通称：さーやん)

2012年8月、第一子の育休中にワーキングマザーサロンに参加し、9月に産後クラスに通いました。三重県桑名市在住で、産後クラスに1時間かけて通う価値を感じ、もっと多くの人に知ってもらいたい、マドレボニータのことを応援したい、と強く思い、スタッフに入らせていただきました。特に三重県でのマドレ発展に貢献したいです！よろしくお願ひします！



>>NEWS>>

マドレボニータが、全国誌「VERY」「Grazia」(ともに3月号)で紹介されました

■救ってくれたのは“ほどよい距離感の他人”でした

産後のプチうつにさよなら (VERYより)

■ワーキングマザーのために働く ワーキングマザーがいます (Graziaより)

