

全国に
50カ所
以上!

マドレボニータの産後ケア教室

東海地方の教室 » <http://hirokoyamamoto.strikingly.com>



岐阜教室 毎週火 10:30~12:30 全4回
プリムローズ 3Fスタジオ
岐阜市敷島町6丁目9番3-2

桑名教室 毎週木 10:30~12:30 全4回
スマイルスタジオ Eスタジオ
三重県桑名市新西方3-45

名古屋教室 毎週金 10:30~12:30 全4回
セラフィア 2Fスタジオ
名古屋市中区上前津2-1-24 丸富ビル2階
※11月より名古屋駅に移転します
フリースタジオ
(名古屋市中村区名駅4-25-17 箕浦ビル3階)

1 有酸素運動
バランスボールエクササイズ

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
コミュニケーション力を磨く

脳が活性化するワークを通して大人の会話を楽しくしながらコミュニケーション力を身につけます。

3 セルフケア
肩こり・腰痛の解消法、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技術を学びます。美しい体型の作り方となる骨格調整やウォーキングも行います。

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。産後の心身の健康に本当に必要だと考える3つの内容で、1レッスン120分。週1回×4回で、じっくり取り組みます。
※特定非営利活動(NPO)法人 マドレボニータ...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。 <http://www.madrebonita.com>

topics & event

詳細はWEBで▶<http://35tokai-tomos.jimdo.com/news/>

みんなのクラシックコンサート 2016年8月10日(水)・11月27日(日) 桑名市総合福祉会館(三重県桑名市)
妊婦さん・0歳の赤ちゃん・大人まで、みんなが楽しめるヴァイオリンとピアノの本格コンサート。平成28年度桑名市まちづくり活動補助金活用事業

産前・産後の母親サロン 2016年9月17日(土)・10月26日(水) 岐阜市中央青少年会館(岐阜県岐阜市)
2016年9月26日(月)・10月1日(土) 高富児童館(岐阜県山県市)
出産で大きく変化する私たちの心と体について、妊娠中から知っておきたい。妊婦さんも産後女性も共に語り、考えていきます

子どもへの性の伝え方講座 2016年10月23日(日) ふれあい福寿会館(岐阜県岐阜市)
インターネットを通じて、性の情報が氾濫する今の時代。我が子を守るためには、何をどう伝えればいいのか?

もう一つの両親学級 2016年11月20日(日) 高富中央公民館 & 2017年新春 岐阜市
産院では習わないリアルな産後を知るチャンス! これから出産を迎える方、産後まもないご夫婦や、お孫さんを迎える祖父母の方も大歓迎

〈TOMOS VOL.8〉平成28年7月31日発行 ※本通信を記事掲載希望の場合はご一報ください。

【発行人】 マドレボニータ東海TOMOS [web](http://35tokai-tomos.jimdo.com) <http://35tokai-tomos.jimdo.com>
[mail](mailto:tomos.madretokai@gmail.com) tomos.madretokai@gmail.com

[facebook](https://www.facebook.com/madrebonita.tokai.tomos) <https://www.facebook.com/madrebonita.tokai.tomos>
【岐阜】〒502-0921 岐阜市守口町3-27 ☎ 090-7026-2396 (山本)

【編集部】 上松恵子 福岡かおり 山本裕子 幸 真理香
【協力】 青木知子 奥村裕美



「TOMOS」とは「Tokai Mothers Shiny」の略。産後ケアで東海地方の母たちがキラキラ輝きますように。
産後ケアが東海地方の母たちにとって照らす灯りとなりますように。産後ケアを通して東海地方の母たちに友達の輪が増えますように。

産後の体と心のトータルケアを考えるフリーマガジン



トモス [年2回発行]
マドレボニータ東海TOMOS
vol.8 2016 Summer & Autumn

Take Free



特集
出産：からの
我が家流
夫婦の絆
さずな

出産……からの 我が家流 夫婦の絆

夫婦で向かっている方向、
はたして同じですか？
言葉に出してみませんか？

好きで結婚した夫なのに 気付けば「してくれない」ことばかり 目が行ってしまう…

結婚するときはあんなに思い描いた未来。子どもが生まれて、父と母になったとき、もう一度立ち止まって、「夫婦としてのこれから」を2人で考えてみませんか？

最初はよかれと思って、気持ちを胸におさめ、次第にコミュニケーションをあきらめている夫婦、結構多いんです。うまくいっているように見える夫婦も、実はもがきながら進んでいたり。

疲れてくると、ついイライラ。

産後は特に大きく生活が変わり、体力も落ちるので、余裕がなくなりがち。『産後クライシス』という言葉も生まれ、夫婦危機が大きく取り上げられるようになりました。出産は「夫婦の危機」？それとも「夫婦の基盤を作るチャンス」？ どちらとえるかは、この先の人生

や子育てに大きく影響を与えます。転機はこの先まだまだ訪れます。子どもの思春期や親の介護、夫の転勤や転職・退職、夫婦の老後など…。夫婦で一緒に向き合えるなら、こうした変化も怖くない。家族の絆を一層深め、家族のカタチをより良く変えていけると思っています。

ホントはどんな夫婦でいたい？

そもそも価値観は人それぞれ。夫婦でも違って当たり前。大事なのはお互いの思いを知り、認め合えるかどうか。思い込みや押しつけをすることなく、言葉にして伝え合うことが、パートナーシップの鍵だと思うのです。でもそこが難しい…。夫婦の未来に真正面からぶつかること、それは自分がどうありたいかを考え、つまりは自分自身に向き合うことなのかもしれません。

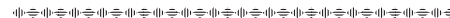
また、体力と心の余裕は比例します。夫婦関係を築くにも、体力とコミュニケーション力が必要です。産後ケア教室^{*1}に行くなど、自分のための時間をつくるのもお勧めです。



第3回：ゆきまり編
怪獣の
モーニングコール

朝、ゆっくり寝るのが好きな私。しかし、ここ数年それが叶わず…。早い時には5時前から息子(2歳)の「起きようよ〜!」コールが始まります。私は低血圧でなかなか起き上がれないので、息子を夫へ放ってみたい、絵本を渡してみたりと、攻防戦を繰り返してはみるものの、いつも敗北。結局リビングに連れていかれます。「数年後にはきっと懐かしい思い出になるのかな…」と思いつつも、「一日でいいから誰にも邪魔されずに寝たい!」という思いをどうしても捨てきれない私です。

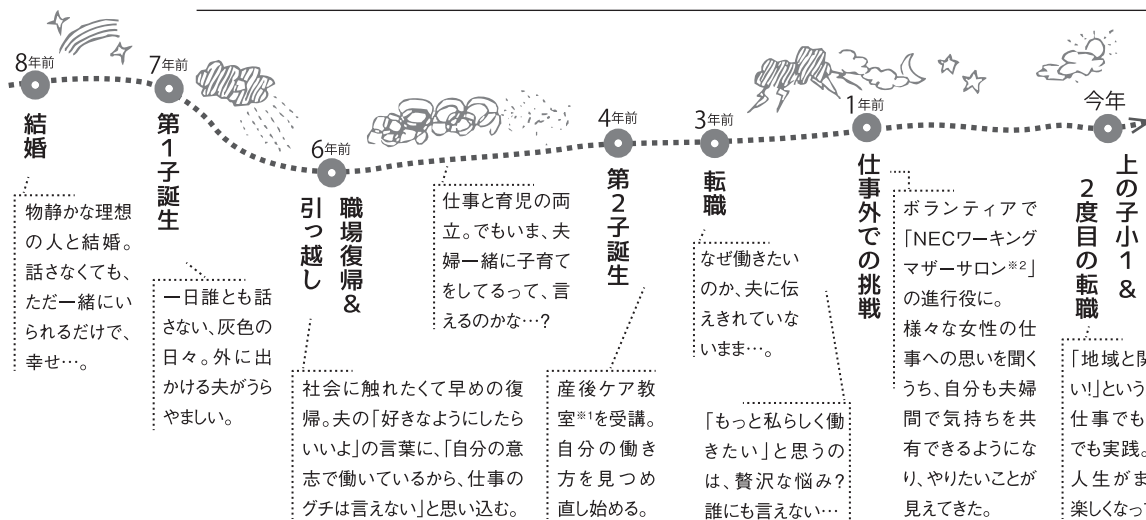
(ゆきまり)



南野忠晴 著 / 岩波ジュニア新書

『正しいパンツのたたみ方 —新しい家庭科勉強法—』

人から薦められたものの、タイトルに疑い半分で読んでびっくりとストライク。私が産後に考えていたことが、ズバズバと書いてあります。日常を題材に家族や社会との関わり方を学ぶ、10代向けの家庭科の授業が紹介されています。ご飯作り、お金の付き合い方、時間の使い方など、自立に必要な知識を具体的にアドバイス。「どんな暮らしが自分にとって快適か?」「自分は快適でも、他人は快適と思えない場合がある」と考える鍵になります。自分の暮らしを整えるだけでなく、他者と社会で生きる力を身につけられるので、大人も学べるポイントが満載です。(友恵さん)



*1 産後ケア教室…産後の体力作りや、心と体のメンテナンスを学びます。マドレポニータ主催の教室を、裏面でご紹介しています。

*2 NECワーキングマザーサロン…働いている人も、いない人も「母となつてはたらくこと」について考え、共有するワークショップ。今年度も進行役を変え、岐阜市など各地で開催。http://blog.canpan.info/wms/