産後も愉快だ宇都宮

UTSUNOMIYA

マドレボニータ栃木

活動紹介

LIVE YOUR LIFE

MADRE BONITA

www.madrebonita.com

出産後に起こる心身の変化

<u>体の変化</u>

- 腰痛・肩こり・頭痛・・
- 尿もれ・痔・骨盤の違和感・・
- 乳首の痛み・張り・乳腺炎・・

<u>心の変化</u>

- イライラ・不安・・
- 寝不足・慢性的な疲労感・・
- 孤独感・自分の時間のなさ・・
- 「私」らしさを見失う・・

NPO法人マドレボニータ
「リーフレット　妊娠中～産後の過ごし方ガイド2018年版」

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

→全ての家族に産後ケアが必要！

マドレボニータ栃木の活動

①産後ケア教室
②会員交流活動
③Live Your Life.栃木

栃木県での産後ケア教室の卒業生を中心とした
有志メンバーが会員となり活動しています。
(2020/11月現在　会員約30名)

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

マドレボニータ栃木とは

認定NPO法人マドレボニータは、全ての家族に産後ケアを
届ける活動をしています。
マドレボニータ栃木は、マドレボニータの理念に共感し、
栃木県で活動している任意団体です。

・「マドレボニータ」＝スペイン語で「美しい母」

・「美しい母」とは、「●●ちゃんママ」としてだけではなく、
自分自身の人生を美しく生きようとする女性

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

LIVE YOUR LIFE

①産後ケア教室

母となった女性が心も体も元気になるためのプログラム。

内容

4回コース(1回 2時間/週)

・バランスボールを使った有酸素運動
・シェアリング（コミュニケーション）
・セルフケア

場所

・宇都宮市、さくら市など
(栃木県内)

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

①産後ケア教室

講師

・小嶋千恵（こじまちえ）先生
　ブログ「母も弾めばごきげん元気」
　https://ameblo.jp/4214chie777/

↑リンクをクリックするとブログに
　とぶことができます

参加対象

・産後2ヶ月以上の女性
　（1ヶ月検診で医師から運動許可の出ている方）
・生後210日までの赤ちゃんを同伴可能（単身参加もOK）

リフレッシュできる

前向きになれる

体力が回復する

仲間ができる

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

②会員交流活動

産後ケア教室などで出会った仲間との交流

・飲み会、お花見、ピクニック
・相互保育でバランスボールエクササイズ
・お産について語る会
　　などなど・・

※2020年度はほぼ
　オンラインのみでの実施

2019年のお花見会の様子

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

③Live Your Life.栃木

地域での啓発活動・勉強会等の運営

・母となってはたらくを語る会（20回以上）
・子育て関連本の読書会（2回）
・パートナーシップに関する会、広報について学ぶ会など・・

フェスタinパルティに
オンラインワークショップを出展
（11/19,11/21）お待ちしてます！

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

メディア出演・受賞歴など

・NHK とちぎ640　2018年9月
・2019年度栃木県男女生き生き地域活動表彰 優秀賞受賞
・男女生き活き地域活動表彰者活動報告　2019年9月
・レディオベリー出演　2020年6月
・CRT栃木出演　2020年7月
・とちぎテレビ　取材特集　2020年9月
・下野新聞日曜論壇　紹介　2020年10月

優秀賞受賞

とちテレ放映の様子

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

連絡先・リンクなど

※各リンクをクリックするとそれぞれのページにとぶことができます

◆マドレボニータ栃木　Facebookページ
https://www.facebook.com/madre.tochigi
◆マドレボニータ栃木 Instagram
https://instagram.com/madre.tochigi?igshid=1b9f7xr5ojzi9
◆小嶋千恵インストラクター　ホームページ
http://chie-kojima.mystrikingly.com/
◆小嶋千恵インストラクター　ブログ「母も弾めばごきげん元気」
https://ameblo.jp/4214chie777/
◆Live Your Life.栃木　Facebookページ
https://www.facebook.com/live.tochigi/
◆Live Your Life.栃木　ブログ
https://live-your-life.hatenadiary.jp/
◆マドレボニータ栃木　メールアドレス
madre.tochigi@gmail.com

産後も愉快だ宇都宮
UTSUNOMIYA

気軽にお問い合わせください♪