

産後も 愉快だ 宇都宮

UTSUNOMIYA



madrebonita

マドレボニータ栃木

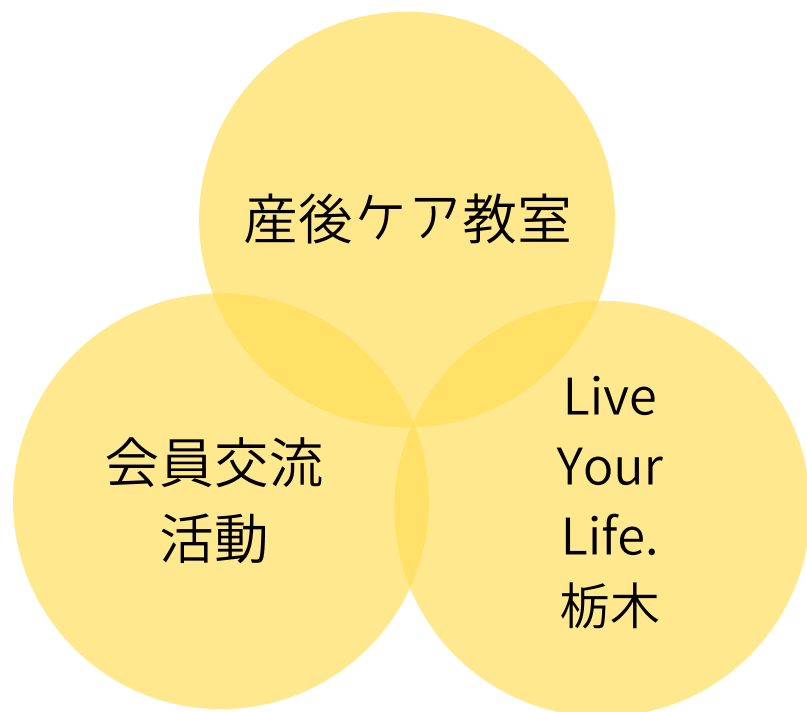
紹介資料



マドレボニータ栃木とは



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、下記3つを柱に活動しています。
(2022年10月現在 会員約50名)



マドレボニータ栃木のビジョン



「本会は、自分と向き合い本来の力を取り戻す
産後セルフケアを広く浸透させることで、
仲間と共に助け合う文化をつくり、栃木から
社会をより幸せにすることを目的とする」

～マドレボニータ栃木会則より～



2022.5 ビジョンミーティング

産後セルフケアを通して、下記を実現します

Step.0

(前提)

産後って自分を
見失いがちだよ

Step.1

- 1.自分が満たされる
本来の力を取り戻す
私が元気！私が幸せ！
- 2.共に助け合う
仲間がいる

Step.2

(結果)

地域が良くなる
幸せが波及する産後

⇒なぜ産後ケア？答えは次のページへ

出産後に起こる心身の変化

体の変化

- ・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・・・

心の変化

- ・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・・・

⇒全ての家族に産後ケアが必要！



①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



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〉

- 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

※オンラインの場合は、バランスボールは使いません。



〈対象〉

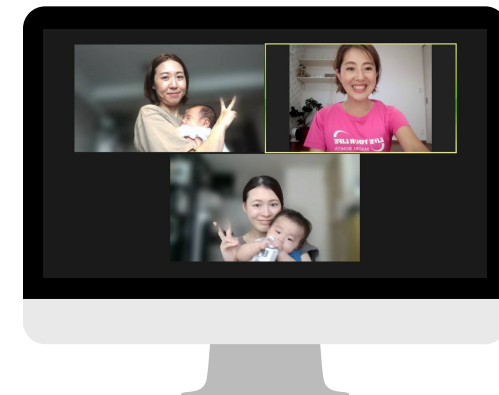
産後女性

（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）
- オンラインの場合は、生後365日未満の赤ちゃんは同伴可

〈場所〉

- 宇都宮市、さくら市など栃木県内
- オンライン(zoom)



①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



講師 小嶋千恵（こじまちえ）先生

認定NPO法人マドレボニータ
産後セルフケアインストラクター



ブログ：「母も弾めばごきげん元気」

<https://ameblo.jp/4214chie777/>



インスタ：chie.trinity.tochinity



フェスタinパーティにて、
セルフケアミニ講座(無料)
を実施！ (2022/11/19)

リフレッシュ

前向きになれる

体力の回復

仲間ができる



①産後ケア教室

産後ケア教室

会員交流
活動

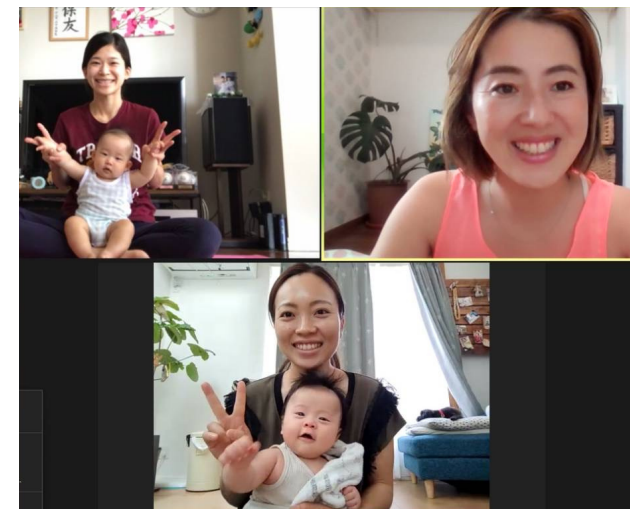
Live
Your
Life.
栃木



さくら産後ケア教室
(2022年9月コースより再開)
(毎週火曜)

宇都宮産後ケア教室
(毎週金曜)

産後のセルフケア
オンライン講座



② 会員交流事業

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



産後ケア教室などで出会った仲間との交流

◇部活動

- ・ MUSIC CLUB ♪ ・ ダンス部 ・ ゴルフ部 ・ きものの部 ・ 広報部
- ・ 執筆部 ・ デジタルフレンドリー部 など

◇リアルでの活動

- ・ マドレボニータとちぎにあつまれ
- ・ 着物を愛でる会



② 会員交流事業

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



産後ケア教室などで出会った仲間との交流

◇ オンラインzoom会

- ・ 新入会員歓迎会
- ・ 産褥ヘルプを聴こう & 話そう



◇ 相互保育でバランスボール

2022年度は、

11/10・ 12/15 に開催予定



② 会員交流事業

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



産褥ヘルプ

産褥期（産後の1か月間）に
メンバーが産後母のお宅に
食事を届けたり赤ちゃんのお世話をしたり
それぞれ必要なケアをしてもらうこと

産後、赤ちゃんの
お世話で家にこもりがち
だったが、大人と
会話ができて嬉しかった

赤ちゃんの沐浴や
抱っこを代わりに
してもらって、
その時間休めた

産褥ヘルプに参加
することで、
先輩母の皆さんからの
アドバイスがもらえた！



③ Live Your Life.栃木

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



地域での啓発活動・勉強会等の運営

- ・ 市民企画講座（3回連続）開催（2022年度）
のべ50名以上のお申し込みをいただきました



まずは
バランスボールで
しっかり弾んで

ストレッチと
呼吸で
癒される時間



後半は
GOOD&NEWの
ワークで対話♡



産前産後の想いを話してリフレッシュタイム ☕



③ Live Your Life.栃木

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



地域での啓発活動・勉強会等の運営

- 対話型ワークショップ(30回以上)
(母となってはたらくを語る会・日々の子育てどうする? どうしてる? など)
- 子育て関連本の読書会 (2回)




メディア出演・受賞歴など


- NHK とちぎ640 取材 2018年9月
- 2019年度栃木県男女生き生き活動表彰 受賞 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
- ミヤラジ出演 2020年1月、2021年9月・11月




連絡先・リンクなど

 マドレボニータ栃木 Facebookページ

[CLICK HERE](#) 

 マドレボニータ栃木 Instagram


[CLICK HERE](#) 

 小嶋千恵インストラクター Instagram

[CLICK HERE](#) 

 小嶋千恵インストラクター blog

[CLICK HERE](#) 

 Live Your Life.栃木 Facebookページ

[CLICK HERE](#) 

 Live Your Life.栃木 blog

[CLICK HERE](#) 

【産後白書4】

＼認定NPO法人マドレボニータ発行／

＜産後白書 4のご紹介＞

(以下 マドレボニータHPより抜粋)

マドレボニータでは、2021年に産後女性とそのパートナーを対象に、産後の心・体・パートナーシップについての実態調査を実施しました。集まった654名の回答データを「産後白書4」として、有志ボランティア19名にてまとめました。

こちらから全文お読みいただけます。

CLICK HERE

2022年6月 クラウドファンディングを行い、今後書籍化、全国47都道府県の自治体に届ける予定です。

もう読んだ?

産後白書4

PDF 無料ダウンロード

2人で“気づく”産後の変化
2人で“築く”パートナーシップ

654人の産後のリアル

データでみる産後の心と体の変化
ここから探したい！パートナーとの新しい関係とは？
やっぱり大事 どうする？産後のコミュニケーション
ママが秘蔵！産後うつリアル




認定NPO法人マドレボニータ **Madre Bonita** www.madrebbonita.com

「産後白書」シリーズの制作を支援し、2022年より産後・産後のマドレボニータプロジェクトの開始。産後・産後のリアル、産後うつリアル、産後白書4の制作に協力。2022年以降はクラウドファンディングでの制作も予定。産後白書4は、産後白書4の制作に協力。2022年以降はクラウドファンディングでの制作も予定。

Support by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

フェスタinパーティ2022 マドレボニータ栃木



 **聞きたい!話したい!** 
**妊娠出産を境に起きた
身体と心の変化** 

妊娠・出産を境に母親の身体と心は
大きく変化しています。
そんな中で生じる悩みについて
話してみませんか?

11月17日 木 AM 10:30-12:30
定員：10名

参加費 無料	オンライン開催 どこからでも 参加可能!	興味がある方 どなたでも 参加可能!
------------------	----------------------------	--------------------------



お申込み (11/17ワークショップ) ・お問い合わせはフェスタinパーティの各ページをご確認いただくか、madre.tochigi@gmail.com までご連絡ください。
お申込みお待ちしております♪