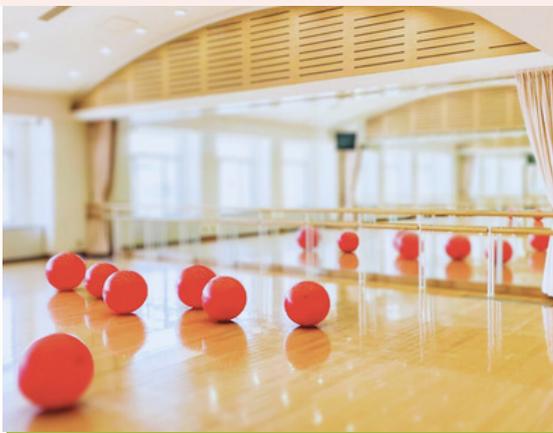


産後も
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA



madrekonita
マドレボニータ栃木
紹介資料

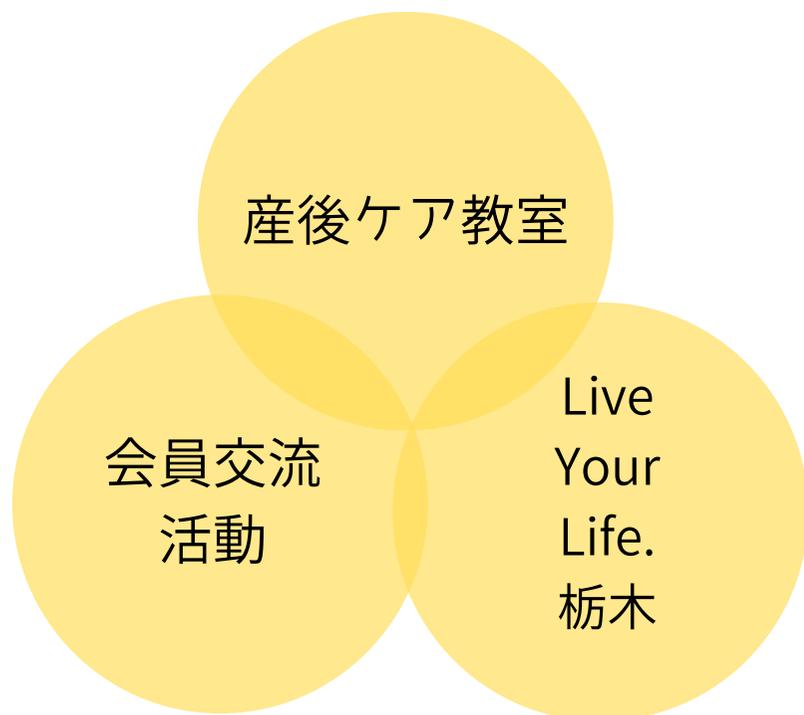


マドレボニータ栃木とは



栃木県での認定NPO法人マドレボニータの産後ケア教室を受講した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。

(2023年10月現在 会員40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～

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
見失いがちなよね

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

⇒なぜ産後ケアなの？答えは次のページへ

出産後に起こる心身の変化

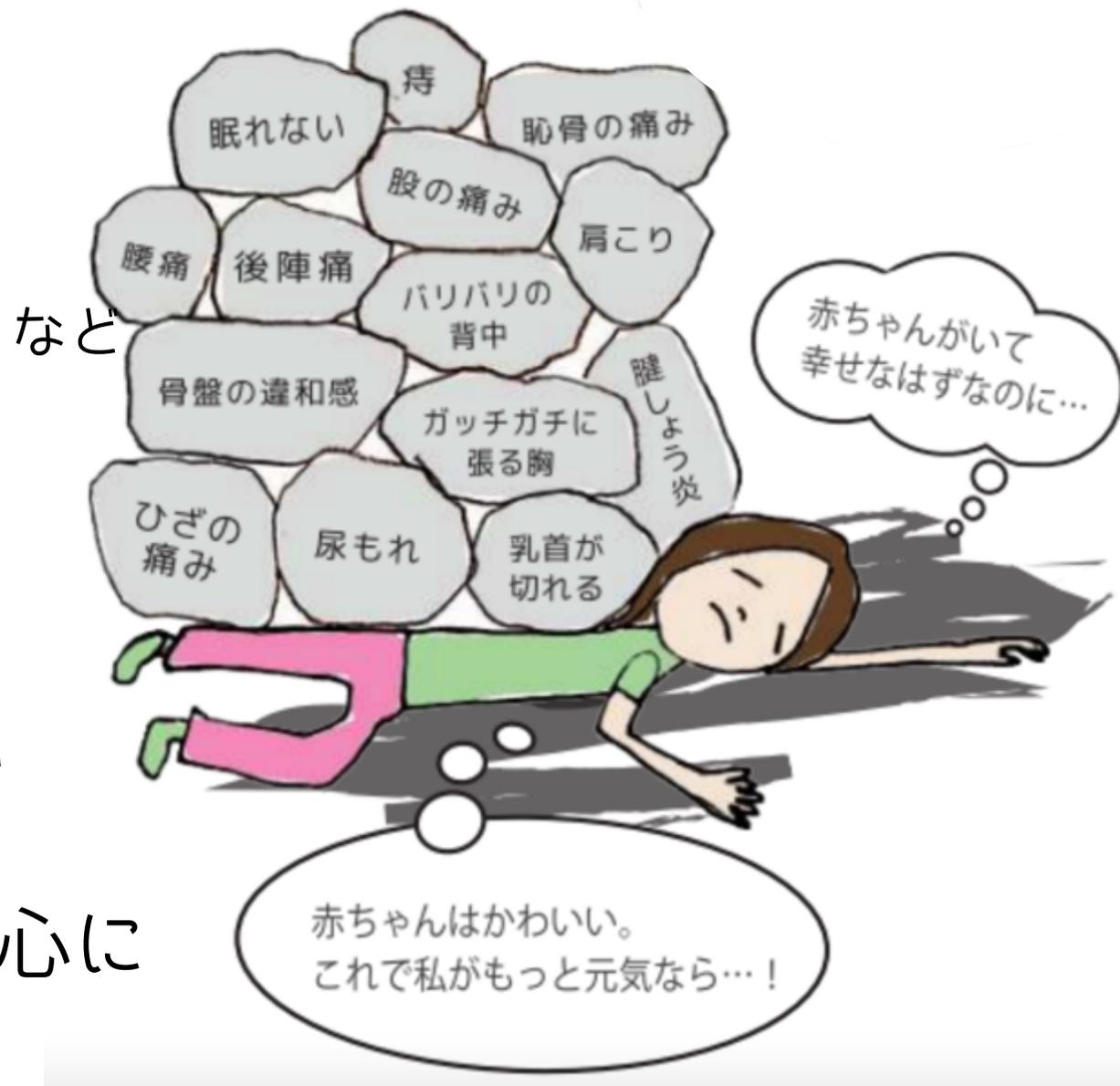
体の変化

- ・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 など

⇒このような変化が体と心に起こります



出産後の変化によって起こること



産後…

- 体の変化、体力低下
- 心の変化
- 人間関係の変化

---→ 孤独な子育て

産後うつ・乳幼児虐待・
夫婦の不和（産後クライシス）
等のリスクが大きくなる



なぜ産後ケアが必要なのか

マドレボニータの産後ケアは…

- 運動による体のケア
- 対話によるこころのケア
- 地域でのつながりづくり



より生き生きと家庭や職場、
地域で活動する力を
取り戻すことができる！



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



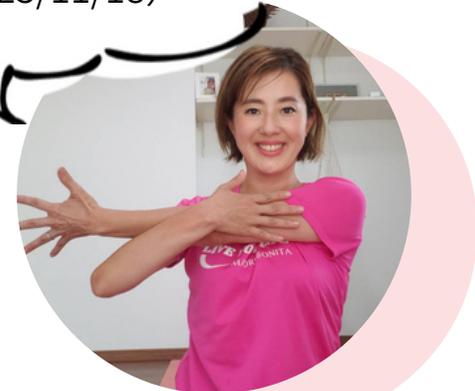
フェスタinパーティにて、
バランスボールエクササイズ
体験(無料)を実施！
(2023/11/18)

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
(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 Live Your Life. 栃木

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



地域での対話の場づくり・啓発活動・勉強会等の企画・運営

◇2023年度 市民企画講座（3回連続）開催

「産後のワタシを大切にする時間」

10月4日、11月8日 バランスボールでリフレッシュ

10月18日 母となったワタシを語り合う時間



② Live Your Life.栃木

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



地域での対話の場づくり・啓発活動・勉強会等の企画・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)



③ 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

会員がやりたいことを企画・実施。

◇ 総会・中間会

◇ 新入会員歓迎会

◇ 相互保育でバランスボール

2023年度は、

10月17日・10月31日開催。

次回、冬開催予定。

会員外も参加可能！

マドレボニータ栃木

Facebook、instagramをチェック！



③ 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

会員がやりたいことを企画・実施。

◇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



◇お花見

◇夜ごはん会 など



③ 会員交流事業

産後ケア教室

会員交流
活動

Live
Your
Life.
栃木



会員の出産前後を会員がサポート

◇産褥ヘルプ

産褥期（産後の1か月～メンバーの希望する期間）に
会員が産後の会員のお宅にお伺いし、
食事を届けたり、赤ちゃんのお世話をしたり、沐浴したり、
だっこしてもらったり、産後母がお願いしたいことを
会員にしてもらうこと



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

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！



メディア出演・受賞歴など



- 2018年9月 NHK とちぎ640 取材・放映
- 2019年9月 2019年度栃木県男女生き生き活動表彰 受賞
- 2020年6月 レディオベリー 出演
- 2020年7月 CRT栃木 出演
- 2020年9月 とちぎテレビ 取材特集
- 2020年10月 下野新聞日曜論壇 紹介
- 2020年1月 ミヤラジ 出演
- 2021年9月 ミヤラジ 出演
- 2021年11月 ミヤラジ 出演
- 2023年6月 宇都宮市市民活動助成事業 採択
- 2023年10月 宇都宮まちづくり情報誌
「まちぴあ」 掲載



連絡先・リンクなど



マドレボニータ栃木メールアドレス

madre.tochigo@gmail.com

[click here](#) 



マドレボニータ栃木 Facebookページ

<https://www.facebook.com/madre.tochigi>

[click here](#) 



マドレボニータ栃木 Instagram

<https://www.instagram.com/madre.tochigi/>

[click here](#) 



小嶋千恵インストラクター Instagram

<https://www.instagram.com/chie.trinity.tochinity/>

[click here](#) 



小嶋千恵インストラクター blog

<https://profile.ameba.jp/ameba/4214chie777>

[click here](#) 



Live Your Life.栃木 Facebookページ

<https://www.facebook.com/live.tochigi/>

[click here](#) 



Live Your Life.栃木 blog

<https://live-your-life.hatenadiary.jp/>

[click here](#) 

産後白書4 ご紹介

2022年1月17日

認定NPO法人マドレボニータより「産後白書4」発行

2022年6月～7月

クラウドファンディングを行い、書籍化。
全国47都道府県の自治体へ届けました。

産後白書4とは？

＜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。下記より全文お読みいただけます。

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

データをもとに産後の心と体の変化
ここから読みたい！パートナーとの新しい関係とは？
やっぱり大事 どうする？産後の性コミュニケーション
まさか私が産後うつ？のリアル

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

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

CLICK HERE

フェスタinパーティ2023 マドレボニータ栃木



11/18_土 バランスボールエクササイズ体験会



バランスボールエクササイズ体験

- 日時：2023年11月18日（土）
10:30～11:30
- 対象：どなたでも（小学校高学年くらい以上）
※産後2か月未満の女性を除く

※同伴をされる方は「通信欄（備考）」に
お子さんの人数と、講座当日の月齢をご入力ください。
本講座のみ、小学校中学年までの保育可。

お申し込みはこちらから 

お申込み・お問い合わせは、フェスタinパーティの各ページのリンク、
もしくは、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♪