

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  
岐阜市数島町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  
女性専用ダンススタジオ フリースタイル  
名古屋市中村区名駅4-25-17 箕浦ビル3F

## 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られます。

## 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。美しい体型の基本となる骨格調整やウオ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(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/>

### 産前・産後の母親サロン

2017年4月24日(月)・5月13日(土)・9月25日(月)  
・10月7日(土)・2018年1月29日(月)・2月3日(土)

高富児童館 集会室(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

### もう一つの両親学級

2017年7月8日(土) 高富中央公民館

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

### NECワーキングマザーサロン

2017年6月~11月 名古屋市&岐阜市を中心に開催予定

「母となってはたらく」をテーマに、考え、語り合う、参加型ワークショップ。詳細日程は随時WEBで <http://blog.canpan.info/wms/>

〈TOMOS VOL.9〉平成29年4月26日発行

※本通信の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>  
mail [tomos.madretokai@gmail.com](mailto:tomos.madretokai@gmail.com)

facebook <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 日下部友美 長野奈美 福岡おり 山本裕子 幸 真理香

【協力】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

# tomos

TOKAI MOTHERS SHINY

トモス [年2回発行]

マドレボニータ東海TOMOS  
vol.9 2017 Spring & Summer

Take Free

特集  
子育て期の「やっちゃった!」  
から学ぶ  
ホントは  
ステキなマナーの  
親でいたい!



# 子育て期の「やっちやった!」から学ぶ ホントはステキなマナーの親でいたい!

子育て期は目の前のことに必死で、視界が狭くなりがち。けれど一歩引いて、自分のふるまいを見直すことができれば、まわりの優しさに気づけたり、子どもに良い影響を与えられる「チャンスの時期」にできるかも!? 「こんな失敗、あるある!」というみんなの反省体験談から、子育て期こそ「大人力」を考えます。

荷物が多かったので、**ベビーカーを  
土足禁止エリアに  
入れてしまった。**



ほかにも...

公共の食事の場で  
**「おむつ替えて」「おしっこ? うんち?」  
などと大声で言ってしまった。**

「困っている」と相談して、許可を得れば良かった。タイヤを拭くのも大切なマナーだと思いました。

**子連れOKの店**でしたが、大人数の親子で行き、店の雰囲気壊してしまった…。→「子どもOKだから何でもあり」ではなく、実は親の裁量に委ねられていると気づきました。大人も子どもも、気遣いを持ってほしいです。



子どもと過ごしていると当たり前ですが、食事中の方が不快だったと思います。子どもたちも真似してしまうので気をつけたいです。

お店の席で普通に**おっぱいをあげてしまい、注文をとるスタッフが目**のやり場に困っていた。



泣いた子に授乳しなければという思いから、周りの方への配慮に欠けていました。授乳ケープを使ったり、座る位置も考えると良かったです。

**銭湯の洗い場**で子どもがおしっこ。他のお客様に親子で叱られてへこんだ。→しっかり子どもを見てないといけないし、粗相してしまった場合はきちんと謝罪したり後処理をしなければ。冷静になると叱ってくれた方にも感謝。子どもにもうまく伝えてあげたい。

**バスで、降りないのに子どもが勝手に降車ボタン**を押した! →すぐに訂正したかったけれど、大声を出すのが恥ずかしくて…。小声でもすみませんと言えたら、せめて近くの方には気持ちが伝わったかも。

column 1

tomos  
奮闘記

第4回: なみ編  
踊れる母  
目指して!

ちまたで「恋ダンス」が流行ったからではないけれど、踊れるようになりたいと、年明けからダンス教室に通い始めました!  
少しずつ体が動くようになってきたのがうれしく「ママのダンス見たい人!」と家族の前で披露しようとする、すかさず長女(6歳)が「ママがダンス下手でも大好きだからね! ママはお料理が上手だし、怒るのもかっこいいし、大丈夫だからね」と。娘は踊る姿を見る前から、母の能力を見抜いていたのです。いつか「ママはダンスがうまいから大好き!」と言わせてみせます。(なみ)

====

column 2



文:山本直英 絵:佐藤真紀子/ポプラ社  
『おちんちんのえほん』

学生時代をほとんど女子校みたいな環境で過ごした私からすると、まず題を見てひくわ〜。しかし、愛しき我が息子にはかわいいそれがついている。「大人になっておちんちんが立つことをポッキリいうんだって!」と無邪気にご報告。友達同士でそういう話をするようになったか。よし、この衝撃的絵本と一緒に勉強を! あれ、なにこの絵本…素敵。ページをめくるとプライベートゾーンの話、男女の身体機能の違い、自分のいのちの大切さなどが、優しくふわっとした絵と共にすんなりと入ってくる。小4の息子と共に、今この絵本に出会えた事に感謝。(ともちゃん)

素敵&困ったふるまい  
お店の方にも  
聞いてみました



基本的には店のメニューを楽しんでもらいたいので、離乳食の持ち込みは一言いただくと気持ち良く対応いたします。ゴミは持ち帰っていただけると大変助かります。

お子さまの負担にならないよう長居しないのもスマート。泣き止まない、じっとできないのはSOSの発信かもしれません。一番の理解者は親御さんだと思います。



予約の際、お子さま連れであると伝えていただくと助かります。ベビーチェアや小さなフォークのご用意や、適したお席のご提案もできます。

夜の場合は早めの時間の利用が良いかと思えます。大人の時間を楽しみたい方や、喫煙の方への配慮にもなります。



お手洗いにオムツを捨ててあり困ったことがあります。使用後のオムツはお持ち帰りいただくと、他のお客様にも気持ちよく過ごしていただけます。

まとめ

「非常識な親って思われたらどうしよう」「子育てはいっぱいいっぱいだから仕方ないじゃん!」と、自分を追い詰める考え方は苦しいですね。子どもと一緒にだからこそ、大人一人で生きていた時には気づかなかった「いろんな人に支えられて、生きているんだ」という感謝を感じられれば、地域の人々と上手に頼り合えるかも。失敗しても前向きに、子育て期こそ「大人力」を磨くときと心得て、思いやりにあふれた気持ちの良い地域にしていけたらいいですね。きっとお子さんも、そんな親の姿を見ていてくれますよ。

