玉川志都代さま

こんにちは、はじめまして。

札幌の産後セルフケアインストラクター永野間（ながのま）かおりと申します。

武藤明子さんにお願いしまして、恵庭市でも産後ケアをとご提案させていただいた者です。

先日はご丁寧に返信用の封筒までお送り下さり、ありがとうございました。

私事ですが、先日家族で引っ越しをしたところでなかなか落ち着かず、ご返信が大変遅くなりましたこと、申し訳ございませんでした。

この度恵庭市立子育て支援センターさまで産後ケア講座開催をご検討いただけるとのこと、どうもありがとうございます！

私の所属するNPO法人マドレボニータでは、産前・産後の女性が自分の力を発揮して「取り組むケア」をお伝えしています。具体的には、バランスボールを使った有酸素運動、「私は」を主語に話すコミュニケーションワーク、自宅でも続けられる肩こり解消などのセルフケアです。体力・気力の回復はもちろん、参加者同士お互いの話をすることで、親密な関係を築くきっかけにもなったとご好評いただいております。

本体なら、一度そちらにお伺いして玉川さまと直接お話を…と思ったのですが、雪も降り始め道路状況も悪いことから、不躾ではありますが資料をもちまして、ご検討の材料にしていただければと思います。

資料の枚数が多く、若干わかりづらい部分もあるかと思いますので、自治体講座企画の際にご質問・確認いただくことを先に挙げさせていただきますね。

●参加対象者

・産前女性（妊娠16週以降で医師の運動制限のない経過が順調な方）

・産後女性（1か月健診を終えて経過が順調な方〜産後何年でも参加OK）

※生後210日以内の赤ちゃんは講座に一緒に参加いただけます。生後211日以降のお子さんは別室で託児をご用意いただき、単身での参加をお願いしています。母子の安全と、体も心もググッと成長しつつあるお子さんの遊び欲求を十分に満たすため、また託児を通して母親が子育てで人を頼る・委ねる経験のきっかけにしていただきたいという願いを込めています。

●参加者数

安全面から最大14名でお願いしています。

●会場、持ち物など

カーペット敷きではないフローリングや畳など硬めの床のお部屋をお願いしています。

ご参加者の持ち物は、運動しやすい服装（ジーンズ、ストッキングはNG）、汗拭きタオル、飲み物、赤ちゃん連れの方はオムツや着替えなど適宜。

※はだしで行いますので上靴は不要です。またバランスボールや赤ちゃん用のキルトマットなど、必要なものは全てこちらで準備しますので、子育て支援センターさまにご準備などお願いするものも特にございません。

●時間・講師料

90分講座：2,5000円〜

120分講座：30,000円〜

※別途交通費をお願いいたします。

ご予算やご都合などもあるかと思いますので、こちらは要相談とさせてくださいませ。これまでもさまざまな自治体で産後ケア講座を開催してまいりましたが、ご参加者から500円・1,000円程度徴収して講師料の一部に当てていただいた市町村もございます。どうかご遠慮なさらずにご相談いただければと思います。

網走で双子のお子さんたちと産後ケア教室に参加くださった明子さんが、「恵庭でぜひたくさんの子育て中の方に産後ケアに取り組んでほしい！」とご要望くださったことも、玉川先生がこうしてすぐにご検討ご対応くださることも、本当にありがたいことだと思っております。健やかな子育てには、母親の健康な体と心が不可欠ですよね。そのためのきっかけとなれる場づくりに、産後ケアをご検討頂けましたら幸いです。

長々と失礼致しました。何かご不明な点がございましたら、いつでもご連絡をお待ちしております。

どうぞよろしくお願いいたします。

2016年12月16日　永野間かおり