《お受付》今井日向子ま【9/30午後・バランスボールを使った産後ケア講座】マドレボニータ永野間かおり

今井さん、こんにちは。はじめまして＾＾

産後セルフケアインストラクターの永野間かおりです。

------------------------------------------------------------------------------------  
こちらのメールは大切なお知らせですので、

メールが届いて確認できた旨「了解！」と一言で結構ですので、

ご返信いただけましたら幸いです。  
大変お手数ですが、ご協力よろしくお願いいたします！  
------------------------------------------------------------------------------------

9/30午後・バランスボールを使った産後ケア講座へのお申し込みありがとうございました。

今井さん、産後の体調やお気持ちはどのような感じでいらっしゃいますか＾＾？

無事に出産を終えたことに一安心。育児にも少しずつ慣れてきて、赤ちゃんはかわいい！

でも産後の体はあちこち痛いし、寝不足だし、いろいろ大変・しんどい…というところではないでしょうか。

産後の肩こりや腰痛、睡眠不足に腱鞘炎、尿漏れなどは、これまでの産後ケア教室・講座ご参加者からも

数多く経験談や悩みが寄せられるものです。

また、自分の時間がないこと（！）や、子育ても自分のことも含めて安心して話せる友達が欲しいこと、

産後の夫婦関係についてのモヤモヤ・イライラも！  
  
今井さんも、もしかしたらこれから、「赤ちゃんは可愛い、これで私の体と心がもっと元気なら・・・！」

そう思うこともあるのではないでしょうか＾＾？

毎日抱っこや授乳・ミルクが必須な赤ちゃん期の子育て。少しでも痛みのない、快適な身体で子育てしたいですよね！  
  
産後に本当に必要なのは、有酸素運動で子育てする体力・筋力・持久力をつけていくこと。

マドレボニータの産後ケアではそうお伝えしています。

産後の体に適したエクササイズをしているうちに、自然に筋肉を使った正しい姿勢を身に付け、

自分らしい美しい体づくりができたら、最高ですよね☆

また、産後は関節をつなぐ靭帯が緩んでいるので、体に正しい姿勢をクセづけて、妊娠前より自分らしい「美しい体」をつくるチャンス！

今井さんのように、こうして子育ての導入期に産後ケアに取り組むのが、実はいちばんお勧めです。

ここでちょっと思い出していただきたいのですが、妊娠中は「足元に気をつけて！」

「重いものは持たなくていいから」と過剰なほど（！）気遣われますよね。  
  
そして出産したら「おめでとう！」「赤ちゃん可愛いね☆」と祝福されるものの、「産後の体調はどう？」

「育児しんどくない？」なんて、産んだ母親の体と心は、ほとんど誰も気遣ってくれません。

かわいい赤ちゃんが一緒ならしあわせなはず・・・と周囲も、そして自分自身も（！）思い込んでしまうんですよね。

実はつねに抱っこで両手が空かず、心も不安定になりがちな「産後」の方がよほど、サポートも気遣いも欲しいのに！  
  
また産後は、おっぱいが張ったり、乳首が切れたりしこりができたり、会陰や痔の痛みを感じることもあります。

肩こりはもちろん、背中もバリバリに固まって、腱鞘炎になることも。  
  
産後の身体がこんなに痛くてだるくて疲れやすい、ここまでしんどいものだなんて、

私ははじめて出産するまで、まったく知りませんでした。

「こんなの聞いてない！産んだらスッキリ楽になるんじゃなかったの？！」そう何度思ったことか・・・。

そして、赤ちゃんがこんなに「寝ない」なんて！起きている間はつねに抱っこで、お風呂に入ったり

ごはんを食べたりトイレに入る、当たり前のことすら、むずかしい！！

また、赤ちゃんが産まれて「しあわせなはず」なのに、なんだかいつもイライラしている自分。

赤ちゃんと家にこもる時間が長くなり、気づけば、ふだんまともに話してる大人はパートナーだけ。

彼なりに家事や育児をがんばってくれているのに、そんな夫にすらイライラして当たり散らす始末・・・。

「周りはみんな子育てを楽しんでいるように見えるのに、なぜ私は体も心も、夫婦の仲までもボロボロなんだろう・・・」、私の11年前の長男産後は、そんな風に自己嫌悪する日々でした。

そこで、産後という「子育ての導入期」に、産後ケアで体と心をケアできれば、誰でももっと健康な心と体で子育てを味わえるはず！  
そうおもって'11年より「産後のボディケア＆フィットネス教室」を開催しています。

この春より拠点を札幌に移し、マドレボニータ札幌教室を開催中です！

▼ブログ「産後ケア通信」では教室の開催報告や参加者の声を紹介しています。  
<http://ameblo.jp/knaganoma1224>  
  
▼産後プログラムを全国各地で広めるマドレボニータ公式サイトはこちらです。  
<http://www.madrebonita.com/>

産後ケアを一人でも多くの母に届けたいと思っています。

9/30北見市産後ケア講座午前の部はおかげさまで満席となりましたが、午後の部は参加お受付中です。

産後のお友達がいらしたら、ぜひ講座をお勧めいただけましたら幸いです。

◆9/30北見市産後ケア講座は「3/4以降生まれの赤ちゃん」がご一緒に参加いただけます。

（安全面と赤ちゃんの人権に配慮し、同伴参加できる赤ちゃんは

生後210日以内とさせていただいています。上のお子さんの同伴はできません）

-------------------------------------------------------------------------------

▼お申し込みフォームはこちら  
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/e15dc731294759>  
-------------------------------------------------------------------------------  
  
まずはバランスボールエクササイズでしっかりと体をほぐし、汗をかく気持ちよさを思いだしながら、

血行をよくしていきましょう！

産後ケア講座について、何かご質問などありましたらどんなことでも遠慮なさらずに、

いつでも下記連絡先までメールかお電話でご連絡くださいね。お待ちしています。

《お問い合わせ先》永野間（ながのま）かおり

[k.naganoma1224@gmail.com](mailto:k.naganoma1224@gmail.com)　　090-7051-7541

◆  
  
では、下記ご案内を参考に、準備・ご参加をお願いいたします。

━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━  
【北見】バランスボールを使った産後ケア講座  
━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━  
【日時】９月３０日（金）　13:00-15:00

【場所】北見市立体育センター（第２体育室）（北見市東陵町27番地）

●会場には12:40頃から入れます。

●13:00には講座を開始したいと思いますので、  
どうか時間には余裕をもってお集まりいただきますよう、お願いいたします。  
  
●ボールエクササイズ初体験の方は特に、エクササイズ開始時の「正しい姿勢」  
「赤ちゃんの抱っこのしかた」など、お聞き逃しのないようお願いします！  
  
【持ちもの（服装）】  
★エクササイズ用ウェア ※シューズは不要

※会場でも着替えられます。ジーンズ・ストッキングはご遠慮ください。  
レッグウォーマーやハラマキを身につけると冷えずに安心です。  
また、エクササイズ以外の時間の冷え予防にカーディガンやパーカーなど、  
はおるものをぜひお持ちください。）  
  
★飲み物（ペットボトルか水筒など）　会場自販機でもご購入いただけます。  
  
★汗拭き用のタオル（汗をかきます！）

★赤ちゃんのオムツ・お着替えなど適宜

※抱っこで一緒にエクササイズすると腸が刺激されて、たくさんうんちする赤ちゃんもいます。

お着替えは多めにお持ちいただくのがオススメです。

●ご質問や当日遅刻しそうな場合などは、下記までご連絡くださいませ。

▼連絡先  
[k.naganoma1224@gmail.com](mailto:k.naganoma1224@gmail.com)  
090-7051-7541（永野間携帯）  
↑  
あらかじめご登録いただくことをお勧めいたします。ご協力をよろしくお願いいたします。

━━━━━━━━━━━━━  
●受講料のお支払いについて●  
━━━━━━━━━━━━━

受講料500円は当日会場受付にてお支払いをお願い致します。

おつりのないようご準備いただけましたら幸いです。

━━━━━━━━━━━━━━━━━━━  
●お申し込み変更・キャンセルについて●  
━━━━━━━━━━━━━━━━━━━

定員あり・先着順の講座となっておりますので、ご参加のご都合がつかなくなり、キャンセルをされる場合は、  
速やかに[k.naganoma1224@gmail.com](mailto:k.naganoma1224@gmail.com" \t "_blank)／または09070517541まで

ご連絡いただきますようお願いいたします。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・  
  
それでは、9月30日(金)午前の北見産後ケア講座でお待ちしています。

季節の変わり目で体調を崩しがちな時期でもありますし、

産後は特にハラマキやレッグウォーマーで冷え予防をぜひ。

私も毎日身につけていて、風邪もひきにくいし快適です＾＾

今井さんはもちろん、ご家族の体調管理も心がけていただき、

産後ケア講座に元気にご参加いただけますように☆

今井さんと産後ケア講座でご一緒できるのを、楽しみにしています！

:::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::  
永野間かおり　Kaori Naganoma  
（産後セルフケアインストラクター）  
 E-mail：[k.naganoma1224@gmail.com](mailto:k.naganoma1224@gmail.com)  
 Tel：090-7051-7541　  
 Blog： <http://ameblo.jp/knaganoma1224>  
 Facebook：<http://facebook.com/kaori.naganoma>  
NPO法人マドレボニータ：<http://www.madrebonita.com/>  
 :::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::::