

《お受付》片山佳恵ま【9/30 午前・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

片山さん、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、ご協力よろしく願いいたします！  
-----

9/30 午前・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すございました。

片山さん、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！

片山さんも、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のでしょうか^^？

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れば、最高ですよ☆

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！  
片山さんのように、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いの?!」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。

産後のお友達がいらしたら、ぜひ講座お誘いいただけましたら幸いです。

◆9/11 北見市産後ケア講座は「3/4以降生まれの赤ちゃん」が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きます。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。お待ちしております。

《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） 10:00-12:00

【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9:40頃から入れます。

●10:00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いたします！

【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

※抱っこと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) / 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、風邪もひきにくい快適です^^

片山さんはもちろん、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☆  
片山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.madrebunita.com/>  
.....