

〈令和4度〉ミライカナエル活動サポート事業 スタート支援コース

団体名	特定非営利活動法人 ぐるんとびー
事業名	産前産後ケア事業 “No! 孤育て”
補助金額	200,000円

事業の目的

地域の子育て中の母親たちの身体と心の健康をサポートし、居場所を作ることで孤育てを防ぎ、もう一人産み育てたいと思える地域をつくること。地域に「ママトレ産後ヨガ」を知ってもらうこと

事業の内容と成果・効果

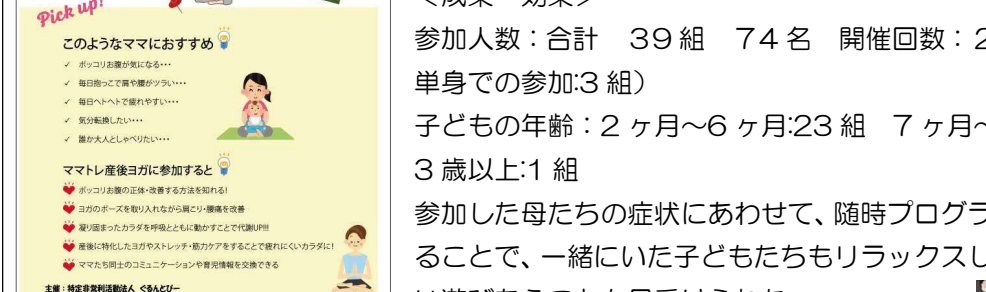
〈事業の経過と内容〉

産前産後のヨガに特化した「ママトレ産後ヨガ」プログラムを開催。双子連れやパートナーと一緒に参加することもあった。参加者が増えた10月にヨガマットを購入、見守りボランティアを増やし、安心して参加できるよう努めた。参加者が増えたことで、ヨガの後に事業の中で「コーヒーを飲みながらのおしゃべりタイム」を設け、場づくりに色を添えた。寒い時期こそその心身のメンテナンスの大切さ、家に籠る結果から孤育てにつながらないようにするには、SNSを使い、知っていたくことを重要視した。また、計画をしていたアンケートを実施。導き出された結果により、広報強化や場の運営について再度検討となった。

2023年1月にインストラクターの体調不良により、開催回数を減らすことを選択。開催回数の縮小したことにより地域の皆さまと直接お話しすることや顔の見える関係の強化、講師謝金にかかる分を広報（チラシの配架）に力を入れていくことに変更。

新たに両面チラシを作成し、ポスティング機能付きで安価な業者選びをした。事業終了間際の2~3月、インストラクターの体調不良により、ヨガの手法も、負担のない、口伝えでもできるものに変更をしていった。

〈成果・効果〉



Pick up!

このようなママにおすすめ

- ポッコリお腹が気になる...
- 毎日動いてるが腰や膝がシラ...
- 毎日ヘトヘトで寝やすい...
- 気分転換したい...
- 誰か大人としゃべりたい...

ママトレ産後ヨガに参加すると

- ポッコリお腹の正体・改善する方法を知れる!
- ヨガのポーズを取り入れながら肩こり・腰痛を改善
- 寄り添ったカラダを呼吸とともに動かすことで代謝UP!!
- 産後に特化したヨガやストレッチ・筋力ケアをすることで疲れにくいカラダに!
- ママたち同士のコミュニケーションや育児情報を交換できる

主催：特定非営利活動法人 ぐるんとびー




ママトレ 産後ヨガ

赤ちゃん お子様連れ OK!!

子育て中のママたちへ！
自分のからだのこと、後悔しないうちに！

産後のママの身体に特化したヨガクラス。ストレッチやヨガを通して産後のからだをケアしながら、家事・育児に対応できる体力をつけることを目的としています。そしてママ自身が身体をケアしながら動かしていくことでリフレッシュ。家以外の方とも話すコミュニティの場作りもしていきたいと思っています。

【日時】毎週金曜日（予定開講あり）
【時間】18時~20時（受付は18時前）
【場所】藤野市民会館 講堂の傍側
ぐるんとびー 第一階交流スペース
〒202-8585 神奈川県川崎市藤野1-1-5
【参加費】1,500円
【申し込み・お問い合わせ】
お電話の二次元コードを読み込んでください。

講師：みなみ はるか
アンビリヨガインストラクター・理学療法士
自身の腰痛・虫歯・産後うつがけに身体療法
がらびにヨガ・ストレッチ・筋力ケアを学ぶ。産
後でもなく、地域のママも笑顔にした
いと愛しいから産後、産後のママたちの
ケアがしたい。

Follow me!
LINE公式アカウント
Instagram
Facebook

事業を実施しての課題

インストラクターと見守りボランティアでの場の運営での事業ではあったが、後半にインストラクターの体調不良が続き、それにより、開催回数を減らす結果となった。事業開始の時は、他の団体からインストラクターを招くことも計画し、予算にも組み込んでいたが、当法人のインストラクター1人での開催に切り替えた。産前産後の母子を支えていくためには、インストラクターの育成も必要でありヨガだけではない部分での連携も必要で、身体の専門家である療法士に声掛けも続けている。地域で活動をしていくには「個の力の育成」以上に「支え合う力」の育成、も大きな課題であることがわかった。また、「ミライをカナエル」には場を知らせること、手段、場を続けることも事業の大きな課題であった。