

SANZEN-SANGO～セルフケアとおいしいごはん～

事業年度	活動分野
平成28年度	保健・医療・福祉
代表者名	主な活動目的
若菜 ひろみ	現在は、月に1回成東保健福祉センターにて託児付きの「産後のセルフケア&バランスボール教室」を担当し、産後女性の身体的、精神的なケアを図る活動をしています。教室の内容としては、①バランスボールを使ったエクササイズ、②テーマに沿ってお互いの気持ちを話しながら行うワークシェアリング、③肩こりのケアなど、セルフケアの方法をお伝えする、という内容で行っています。
構成人数	また、活動を通じ、「産後ケアの重要性」を呼びかけています。教室では、薬膳の知恵をもとに、地域の農家より仕入れた新鮮な野菜などを使った身体に優しいお弁当も提供しており、お弁当を食べる時間を通じて参加者の方々たちのコミュニケーションの場づくりも行っています(今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、お弁当は持ち帰りとしています)。
取組開始年月日	活動内容
平成25年11月	・2014年8月「産後のボディケア&フィットネス教室」体験会(横芝光町) ・2014年11月「産後のボディケア&フィットネス教室」2回コース(秋コース)開催(山武市) ・2015年2月 同教室(冬コース)開催 ・2015年5月 同教室を4回コースへ変更し、春コース開催 ・2015年7月 さんむNo.1グランプリに於いて、授乳スペースとおむつ交換スペースの設置に協力 ・2016年4月～ 山武市市民提案型交流まちづくり推進事業において、「産後のボディケア&フィットネス教室」4回コースを春・夏・秋・冬の計4コース開催 ・2017年4月～ 山武市成東保健福祉センターにて「産後のセルフケア&バランスボール教室」担当(現在継続中)
TEL / FAX	
090-4969-0936	
メールアドレス	
sanzensango.project@gmail.com	
ホームページ	
http://sanzensangoproject.wix.com/chiba	

これからやりたいこと。力を貸してください！

現在、健康支援課の事業として、託児付きの「産後のセルフケア&バランスボール教室」を月に1回(単発クラス)開催しています。これからも、より多くの方に産後の心身のケアの重要性を伝えられるよう、市と協力して活動を進めていきたいと思っております。

こんなことができます。協力します！

・産前産後に特化したプログラムを開発・研究している団体のインストラクターがいます。産前・産後に関することで意見、提案を含め、相談に乗れることがあるかもしれません。
・教室では、地域の農家からの新鮮な野菜などを使った、身体に優しいお弁当を付けて提供しています。薬膳の知識を基に作り、地産地消の食などに関するものであれば、ご相談に乗れることもあるかもしれません。

協力して活動している団体の名称及び協力内容

・活動に協力して下さるみなさん(託児担当・お弁当担当)、団体メンバーになってくださいました。他の団体との活動は、現在ありません。

活動写真

