

Awake Yoga

Japan Culture *Yoga* Association

**「ヨガでママ友をつくろう！」
マタニティ&産後ヨガと交流会**

Copyright 2013 Japan Culture *Yoga* Association all rights reserved.

- **NPO法人日本カルチャーヨガ協会狭山支部とは**
- **概要紹介**
 - 産前・産後の悩みについて
 - マタニティ&産後ヨガと交流会について
 - マタニティ&産後ヨガについて
 - 交流会について
 - 25年度実施の成果について
- **実施内容**
 - 開催について
 - 年間スケジュールについて
- **主な実績**



- NPO法人日本カルチャーヨガ協会狭山支部
 - 埼玉県狭山市堀兼920
 - E-mail:for_contact@awake-yoga.com
 - <http://www.awake-yoga.com>

- 活動目的
 - ヨガを通じた地域住民の健康づくり・地域交流

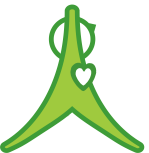
- 沿革及び実績
 - 平成24年4月
 - NPO法人日本カルチャーヨガ協会狭山支部設立
 - 平成24年6月
 - 飯能市民活動推進事業「産前産後コミュニティ推進事業・ヨガでママ友をつくろう！」受託
 - 平成24年9月
 - 埼玉県パパママ応援フェア受託
 - 平成24年10月
 - コープフェスタ2012埼玉県少子政策課ブース受託
 - 平成25年度
 - 入間市協働事業「ヨガでママ友をつくろう！」受託
 - 平成25年度
 - 狭山市協働事業「ヨガでママ友をつくろう！」受託



Awake Yoga

Japan Culture Yoga Association

概要紹介





- 産後の体型が戻らない…
- 地域のママ友が少ない…
- 初めての妊娠で不安…
- 多くの人と会話するのが苦手…



- 初めて参加の人が多から、全員一からコミュニティを作ることができます
- 妊娠期の運動不足解消、産後の体型を戻すための運動を行います
- 人と話すことが苦手な方でも輪に溶け込めるような交流会を実施します



- **コンセプト**

- 妊娠期、産後の母親に必要な”適度な運動”と”リラックス”を目的として、美しい身体を作ります
- 子育てという共通の話題をもとに交流会を行い、産後の孤独感を減らし、多くのママ友を作って、地域で子育てをしやすい環境を作り上げます

- **内容**

- ゆったりとした呼吸法と共に、妊娠期の運動不足解消の為、産後の骨盤を調整する為のヨガを行います
- ヨガ終了後に交流会を実施し、地域ママコミュニティを形成します



**産前・産後の母親を対象に、
無理なくできるアサナ(ポーズ)を行います**

**身体に意識を集中して行い、
運動のプロセスを最も大切にしております**

**産後うつを防止し、メンタルバランスを保つための
ゆったりとした呼吸法を行います**



- **産後4～6週でうつ病発症10%以上, うち23%が双極性障害**
(米研究, 産後の女性1万人対象)
- 米国では産後1年間のうつ病発症率が約22%とされる中, 実際に治療に至るケースは14%であるという。米ノースウェスタン大学フェインバーグ医学部精神・行動科学のKatherine L. Wisner氏らは, 出産後間もない女性1万人を対象に産後うつのスクリーニングを実施し, 陽性者に対する調査を行った。その結果, 産後4～6週で既に10%以上にうつ病が認められ, そのうち23%が双極性障害であった。
- 双極性障害の回復に対しては、ヨガ等の呼吸法が良いと勧める医師も多いらしい



ヨガ終了後、埼玉県「イクメンの素」や狭山市子育て拠点
の情報を参加者に配布します

ヨガインストラクターをファシリテーターとして、
出産や育児について参加者全員で話し合います

地域間のコミュニティを形成します
※ 詳細は後述



交流会について②

- FacebookやLineを活用したコミュニティ作り
 - 交流会の際に、お話しできなかった人や仲良くなった人との交流のために、FacebookやLineを活用します
 - まずは公開コミュニティへの投稿にて、少しずつ距離を縮めていけるようにします

・狭山市協働事業



・飯能市協働事業



- 最終月に、お互いの連絡先を交換できるようにし、講座終了後も地域のママ友として、交流を深めてもらいます



入曽公民館と新狭山公民館の中間地点でもある堀兼公民館にて、25年度参加した方が自主サークルとして活動中

自主サークルの会員数：20名(5月1日現在)

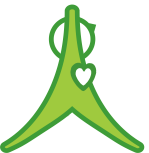
ヨガサークルとしてだけでなく、地域のコミュニティサークルとして、26年度堀兼公民館のまちづくり事業で、親子サロンを実施が決定(5月27日より)



Awake Yoga

Japan Culture Yoga Association

実施内容



- **実施回数について**

- 3ヶ月(9回)を1クールとして、全2クール、2会場でマタニティ&産後ヨガと交流会を実施します

- **実施時間について**

- ヨガ 10:00~11:00
- 休憩 11:00~11:15
- 交流会 11:15~12:00

- **実施場所について**

- 広瀬公民館(予定)
- 奥富公民館(予定)



- **参加人数について**
 - 1クール単位でご参加いただきます
 - 1クールの参加者は、交流機会を多くするために最大15名までとします
- **市民への告知について**
 - 広報
 - 各回開催前に広報さやまに掲載
 - 実施公民館の公民館だよりに掲載
 - 子育て支援拠点
 - 子育て支援センター
 - 保育園でのチラシ配布
 - ポスター貼付
 - 産後の母親に告知できる施設
 - スーパー・病院・美容室でのチラシ配布
 - ポスター貼付



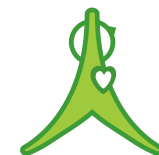
- 9月～11月(第1期)

実施時期		実施場所	実施回数
H26年	9月	広瀬公民館 奥富公民館	3回
	10月	広瀬公民館 奥富公民館	3回
	11月	広瀬公民館 奥富公民館	3回



- H26年12月～H27年2月(第2期)

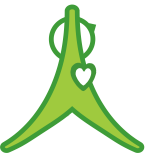
実施時期		実施場所	実施回数
H26年	12月	広瀬公民館 奥富公民館	3回
H27年	1月	広瀬公民館 奥富公民館	3回
	2月	広瀬公民館 奥富公民館	3回



Awake Yoga

Japan Culture Yoga Association

主な実績



- H24年飯能市市民活動推進事業受託
「ヨガでママ友をつくろう！」
- H25年度・26年度入間市協働事業受託
「ヨガでママ友をつくろう！」
- H25年度狭山市協働事業受託
「ヨガでママ友をつくろう！」
⇒自主サークル活動継続実施中(堀兼公民館)
現在20名の会員で自主的に活動しています

