

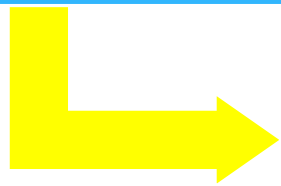
平成27年度市民提案型協働事業 「狭山で産後ケア！」

さやマーチ



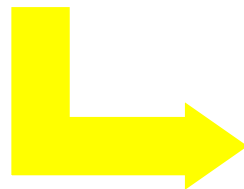
日本の母子保健システム

妊娠



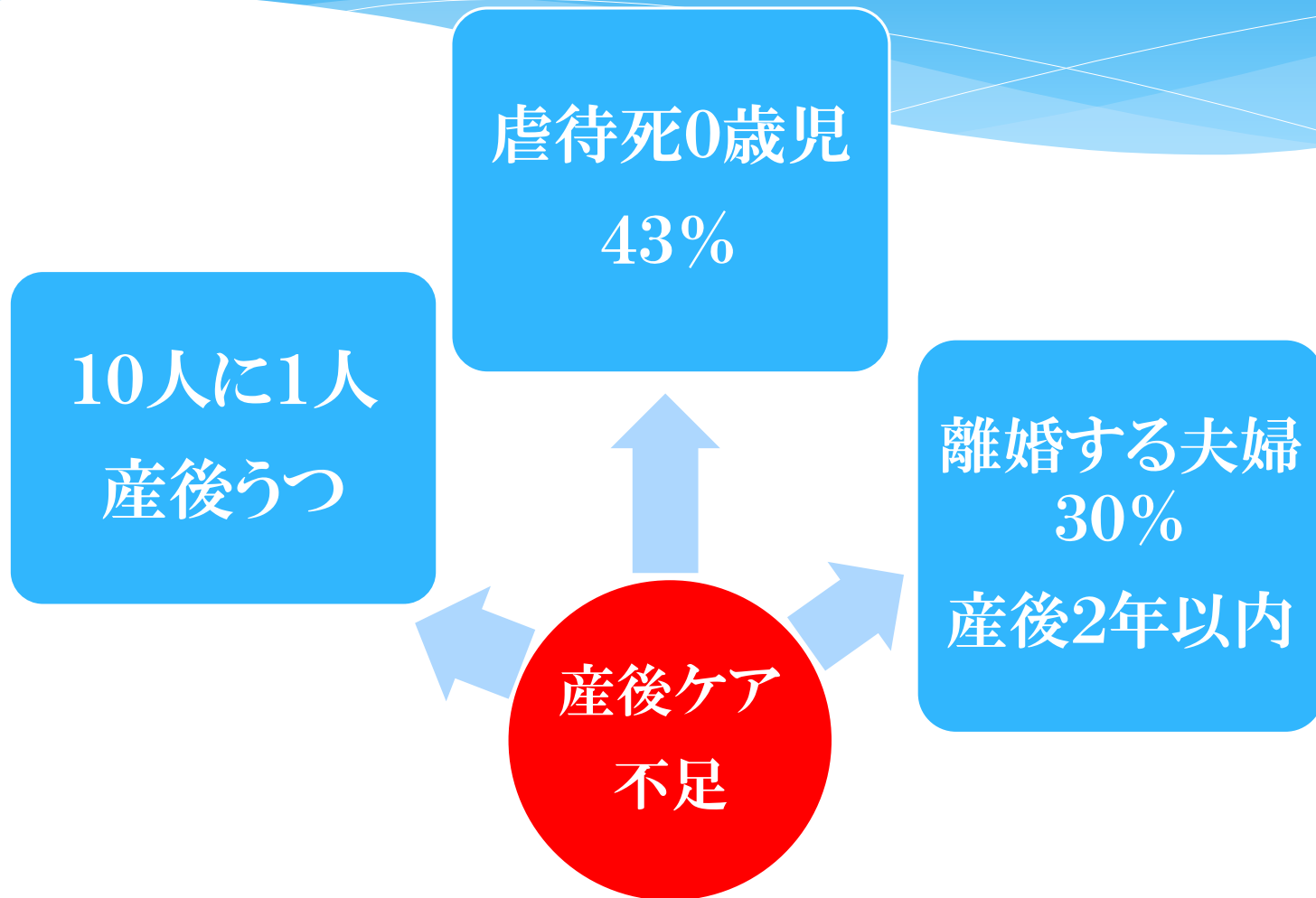
出産

母親



乳児

産後の実態 (厚労省調査)



さやマーチとは

乳幼児を持つ
母のボラン
ティア団体

さやま
子育て
支援
ネット
ワーク
加入団
体



さやま
市民大
学修了
生

看護師・保育
士・教諭等の
有資格者

協働事業の詳細1

保健センター
との協働事業

公共機関等でのチ
ラシ設置と配布

産後ケアの定着

協働事業の詳細2

①産後のからだにやさしい
有酸素運動



②参加者同士の
コミュニケーションワーク



③自宅でもできる
セルフケア



活動の様子

有酸素運動



コミュニケーションワーク



生後6か月までの赤ちゃんは
同伴可



エクササイズの後は交流会



補助金の使途の詳細

- * 普及・啓発活動にかかる広告費
- * 講師謝礼金
- * 保育料
- * 保険料

協働することで期待される効果

- * 市と協働することで、市民が「産後ケア」の重要性を認識できる。
- * 「産後ケア」がきっかけになり、自分の住んでいる地域で交流を深め、育児の孤立を防ぎ、安心して子育てをできる環境づくりができる。
- * 参加者自らが地域福祉の担い手としての意識の向上が期待される。
- * 先進的な取り組みとして、狭山市が「子育てしやすいまち」としてPRできる。

平成27年3月1日の朝日新聞

37

埼玉

西部

13版

2015年(平成27年)3月1日

日曜日

朝

埼玉 西部

西埼玉支局
〒350-1123
川越市脇田本町6-20
☎ 049-248-4800
fax 049-248-0800

さいたま総局
〒330-8557
さいたま市浦和区常盤4-12-13
☎ 048-832-7311
fax 048-824-7952

東埼玉支局
☎ 048-985-3311

北埼玉支局
☎ 048-521-0011

所沢 ☎ 04-2922-2347
川口 ☎ 048-256-3435
久喜 ☎ 0480-24-1230
秩父 ☎ 0494-22-0608

きょうの天気

産後ケア交流の輪

狭山の市民大学卒業生ら

孤独に陥りがちな産前産後の女性に対するケア活動の輪を広げようと、狭山市の市民大学の卒業生らがボランティアで活動している。派遣型の保育を受けながら汗を流してもらい、同世代の母親同士の交流範囲も広げてもらおう狙いだ。

同市狭山台1丁目の狭山元気プラザ。5年前に閉校した市立狭山台北小学校の校舎を利用し、現在は市民が学習や交流を通して街づくりの人材育成を図る「さやま市民大学」が入居する。その一角で月に1回、産前産後の母親が汗を



流すフィットネス講座が開かれている。

主催するメンバーは全国展開する産後ケアのNPO法人「マドレボニータ」の教室経験者で、市民大学の卒業生。子育てルーキーの夫婦を支援する講座を終えた母親たちだ。保育士や看護師ら自らも乳幼児を抱える6人で、ボランティア団体「さやマドレ」を2013年7月に立ち上げ、昨年4月に本格的に活動を始めた。

外部からインストラクターと保育士を招き、子供を預けながらバランスボールを使った体操で、体力が低下しがちな母親の体のケアを図る。汗を流したり、その後の交流会で情報交換したりすることで、孤独に陥りがちな若い母親にリフレッシュしてもらおうという。

昨年4月以来、延べ100人以上が参加し、リピーターも多いという。代表の本橋真紀子さん(35)は「もっと早く講座を知りたかったという声も多い。保育付きなのでもっと多くの人に知って参加してもらえれば」とアピールしている。(百谷明裕)



ご清聴ありがとうございました。

さやマーチ