

## 平成 30 年草の根育成助成 助成事業紹介

分野	医療・福祉分野
事業名	産後ヨガ
団体名	三鷹市助産師会
実施場所	三鷹市元気創造プラザ福祉センター
地域の課題	地域における産後ケアの継続・支援や子育て中の交流の希薄化
事業紹介	三鷹市内またはその近隣地域に住んでいる生後3-6ヶ月児を子育て中の親が対象の「産後ヨガ」を開催し、うつ・虐待の早期発見と予防や、育児相談に対応すべく、助産師が講師と保育を務める
担当者コメント	三鷹市助産師会主催のマタニティヨガも好評につき開催から10年となりました。そちらを継続しつつ、参加者からの要望も多かった産後ヨガの開催は、産前産後の継続的ケアとなります。特に精神的不安定になりやすい産後の母親の心の拠り所、居場所、交流の場となることを願っています。
団体紹介	(公社)東京都助産師会 三鷹市助産師会

