

エコチルひょうご通信



『産後ママのためのヨガ教室』を開催しました

2012年12月4日(火)、尼崎市のペイコム総合体育館のエクササイズスタジオにて、エコチル調査に参加して下さっている方を対象に『産後ママのためのヨガ教室』を開催しました。第1回目ということもあり、何人の方に参加していただけるのかスタッフ一同不安でしたが、11名の参加希望がありました。ヨガ講師



ヨガ講師 中西 幸子

は、日本ヨガインストラクター協会の認定資格を持ち、兵庫ユニットセンターのリサーチコーディネーターでもある中西幸子が務めました。

また、大変うれしいことに、今回の参加者の多くから「次回も参加したい」という声をいただきました。このヨガ教室は、今後も月1回のペースで開催する予定です。



ヨガ教室は呼吸法からスタートし、ストレッチなど簡単な動きを中心に行われました。日々の子育てに追われる時間から少し開放され、心も身体もリフレッシュできるよい機会になったと参加者の方からコメントをいただきました。



年末年始の検体回収について

12月29日(土)～1月3日(木)まで、兵庫ユニットセンターは年末年始休暇となります。この期間の各医療機関からの検体回収につきましては、以下の通りとなりますので何卒ご了承ください。

- 12月29日(土)…通常通り回収
- 12月30日(日)…回収なし
- 12月31日(月)…事前にご希望のあった医療機関のみ回収
- 1月1日(火)～1月3日(木)…回収なし
- 1月4日(金)…通常通り回収



ヨガの参加者と座談会を行いました

ヨガ教室の後に座談会を行ったところ、生後2か月～1歳のお子さんをお持ちのママがご参加くださいました。皆さん少し緊張されている様子でしたが、自己紹介からスタートし、お子様が目が離せないほど活動的になっていることや、人見知りなど、子育てについての話をし、有意義な時間を過ごすことができました。また、アンケートを実施し、参加者の皆さんのニーズを知ることができました。今後も引き続き、いろいろなイベントを開催したいと考えています。



リクルートの進捗状況 (H24.11.30時点)

母親	父親
11月の結果(兵庫)	11月の結果(兵庫)
146人	46人
累計(兵庫)	累計(兵庫)
2,955人	957人
累計(全国)	累計(全国)
50,935人	23,865人

2012
12.10

【編集・発行】兵庫医科大学 エコチル調査兵庫ユニットセンター
〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町1番1号 ☎0120-456-019
MAIL: ecochild@hyo-med.ac.jp URL: http://www.ecochil-hyogo.jp

