

## こじまりえさんお話し会&サヤカ先生との対談スペシャルコーナー付き

### 【妊娠前のカラダづくり・妊娠出産産後のおはなし ～未来のいのちを守りつなぐため】

◎午前は妊娠前のカラダづくりのお話

◎午後は妊娠出産産後のお話（ダイジェスト版）

午前【妊娠前のカラダづくりのお話】

・結婚してから

・妊娠を意識してから

・妊娠してから

「あかちゃんのことを考えて、ちゃんとやらなくちゃ！！」

と、ママ思考になる方がとても増えています^^

とてもほほえましく素晴らしいことですね。

では！！ あかちゃんの「もと」って

いつからつくられるのでしょうか？

新しい命を授かるために必要なカラダの機能ってなんだろう？

小さな命を育むカラダってどうやって作られていくんだらう？

というようなあたりまえに知っていそうでちゃんと知らなかった私たちのカラダの中のメカニズムをわかりやすくお話したいと思います。

まずは。。。新しい命を授かるために。

そして。。。未来の命を守りつないでいくために。

午後【妊娠出産産後のお話（ダイジェスト版）】

新しい命を授かったら もう！その日から貴方のカラダはあなたのものではありません！！

「独り身の内に。。。」

「生まれる前に。。。」

なんて言っていないですか？

「どんなふうに産みたいですか？」

と、聞かれて

「四つん這いで。。。」

「立ち会いで。。。」

「できるだけ母乳で。。。」

なんて答えていませんか？

産後も

「上の子がいるからおちおち休んでられない」

「産休のうちに。。。」

「面会の方が多くって。。。」

なんて言い訳しているとどんな未来が来るとっておられますか？

産前産後の休暇の日数とか床上げ日数とか 里帰り出産の文化とか

迷信のように聞こえるかもしれないけど、本当に産後に気を付けてほしいこととか絶対にやっちゃならんこととか！

ほんとにみんなのかあちゃんになったつもりで老婆心満載でお伝えします！！！！

### こじまりえさんプロフィール

新潟県在住の4児の母、ホメオパス、調理師、

「ホメオパシーセンター新潟上越」

「NGO モノサシ」共同代表

「Tencherry」代表

「からころ堂」同志と共同経営

産科・婦人科・助産院で15年間看護師経験を経て 現在ホメオパスとして活動。

次女が難治性のアトピーで生死をさまよひ、医者に「ランドセルは背負えないと思います。」と告げられ、現代医療に限界を感じ、ホメオパシーと出会う。

それをきっかけに自然療法、食養など、丁寧に暮らすことを学び始める。

沐浴、おっぱいケアなどママと赤ちゃんと寄り添う活動の他に自身の体験から作った **Tencherry** のオリジナル布なふやたっこひも **HugHug** をツールとして、女性と子供たちの本当の笑顔と健康を守るために活動中。

また、新潟を拠点にセミナー講師としても全国で活躍。

セミナー内容は、妊婦さん、ママさん中心にすべての女性に聞いていただきたい話を主に、(2014年)は全国各地で約70講演開催している。

JPHMA 認定ホメオパス No.0444

ZEN メソッド修得認定 No.000154

HMA 認定ホメオパス No.1470

ミシェルオダン Certificate ドゥーラ

初級心理カウンセラー

調理師

©こじまりえさんブログ <http://tencherry.net/wp/>

## 対談特別ゲスト・サヤカ先生プロフィール

サヤカ・クリニック院長

関根沙耶花先生 Sayaka Sekine M.D.,Ph.D.

医学博士、日本内科学会認定医、日本プライマリ・ケア連合学会認定専門医、バイオレゾナンス 学会員

小さい頃から薬草に興味を持ち、高校生の時に医者になることを決意する。

2004年弘前大学医学部卒 その後、自治医科大学地域医療学で、総合医の研修を積む。

病院勤務を10年続ける中で、現代医療の対症療法に限界を覚える。

バイオレゾナンス医学、漢方、フラワーレメディィー、鍼灸を勉強する中で病気は治るよう  
にできていると悟る。2014年7月、病院勤務生活に終止符を打ち、サヤカ・クリニックを開業。

クリニック HP <http://www.sekinesayaka.com/index.html>

\*\*\*\*\*

【日時】 2015年9月16日(水)

受付開始 9:30～

午前 10:00～12:00

お昼 12:00～13:00

午後 13:00～15:00

対談～15:30

※15時から、こじまりえさんとサヤカ先生との対談を30分ほど予定しています。

場所:観音山ファミリーパーク 交流室

(託児はございませんが、床に敷物をひいて座ったまま聴くスタイルになりますので、お子さまと一緒にご参加いただけます。おもちゃは音が鳴らないものでしたらお持ち込みいただけます。会場内飲食可。無料駐車場あり。)

### 【参加費用】

群馬母ちゃん特別応援価格になっております。

午前2時間 3500円

午後2時間 3500円

両方 7000円

※お子さま無料

9/14(月)までに下記口座までお振り込みください。振り込み手数料はご負担願います。

◎振り込み先

群馬銀行

コドモノミライヲカンガエルカイ

普通 0705043

### 【キャンセルについて】

キャンセルはメール (o.ritsuko19825757@ [gmail.com](mailto:o.ritsuko19825757@gmail.com)) にて、返金ご指定銀行口座とともにご連絡下さい。

以下の基準により、振込手数料を差し引いた金額 を送金いたします。

- ◎「全額返金」 ・開催日の 10 日前まで：9 月 6 日(日)までにご連絡を頂いた場合
- ◎「半額返金」 ・開催日の 3 日前まで：9 月 13 日(日)までにご連絡を頂いた場合
- ◎「ご返金なし」 ・開催日の前々日、9 月 14 日(月)以降のキャンセルは全額ご負担頂きます。

### 【申し込み方法】

こちらのフォームからお申し込みください。 →<https://ws.formzu.net/dist/S33419377/>

◎お弁当が複数必要な方はメッセージ欄にお弁当 の注文数をご記入ください。お弁当は当日支払いになります。

できるだけおつりのないようご用意ください。

※お弁当の金額は確認中です。わかり次第イベントのコメント欄にお知らせいたします。

◎お申し込みが複数の場合は、他に参加される方 のお名前もメッセージ欄にお書きください。

◎お申し込み受付期限 9/14(月)

### 【お問い合わせ】

090-4524-8368 (おおかわら) ※小さな乳児がいる 2 児の母ですのでお問い合わせ受付は 17:00 までとさせていただきます。不在着信の場合は折り返しお電話させていただきます。

\*\*\*\*\*

### 【主催者より】

子どもの食と健康を考える会 in 群馬 (※子どもの 未来を考える会 in 群馬改め) の代表おおかわらです。

二人目を 6 月に出産したごく普通の母 ちゃんです。

わたしも出産前のこと、妊娠中、産後のことなど 正直よく分からないまま過ごしてきました。

核家族のお母さんも増え、祖母から母子 (ははこ) に語りつがれるお産や産後のことも教わらないわたしのようなお母さんもいるのではないで しょうか。

ましてや病院では妊娠中や産後に不調になったと きに薬や入院での「対処」はしますが、どうしたら防げるのかの話はほとんどありません。

わたしが一子を出産したときも不調が多く、むくみ、切迫、 カンジタ、インフルエンザ、貧血。。。。

つねに不調で妊娠後期は入院していました。

妊娠中の過ごし方、産後などどうすればよかった のか。当時はなぜ不調が続くのか分からない状 態でそのままお産をむかえました。

そこで、全国を講演で駆け回り 4 人の母でもある 【こじまりえさん】によるお話を

わたしもぜひ聴いてみたいっ！

そして、

そして、まわりの群馬のお母さんたちにも届けたいっ！！

と思い企画いたしました。

まだ 3 ヶ月の乳児がいる中での企画になりますので、友人の力を借りながらできる範囲の規模にしようと思い【限定 20 組】とさせていただきます。

いたらない部分があるかとは思いますが、ご理解いただけたらありがたいです。

当日は前橋市より、自然派のお母さんたちから人気のサヤカ・クリニック院長の関根沙耶花先生にもゲストでお越しいただき、お話をいただく予定です。

お弁当はカラダに優しくとても美味しい **soto cafe** さんをご用意させていただきます♪

さらに、**からころ堂**※の雑貨ミニコーナーも特別設置予定です。※新潟にある、こじまりえさんと相方ほうさんによる母子に嬉しい雑貨が揃うお店。

貴重な会になりますので、必要な方にとどきます よう心から願っております。

ご協力いただいた友だち、**soto cafe** さん、協賛いただいた観音山ファミリーパークさま、本当にありがとうございます。