

第1条（名称）

本団体の名称を「ようこそ産前産後ケア～パパママ学級～」と称する。連絡先は代表宅とする。

第2条（目的）

～出産したすべての女性に産後ケアを～

- 1 出産したすべての女性が健やかであるために、産前産後の身体と心の知識や、産前産後の心身の変化を学ぶ機会を作り、その心身の変化に対するケアの方法をお伝えする。（産後に必要な体力をつけ、骨盤を始め骨格を整え、産後特有のメンタルケアをし、**産前よりも健康なココロとカラダを作り、今後の人生に必要な知識を得ること。**）
- 2 出産により大きなダメージを受けた産後女性の心身のケアをすることで、産後鬱・虐待・ネグレクト・離婚・少子化などの社会問題の予防・改善に努める。
- 3 出産したすべての女性とその家族が、平等に産後ケアを受けられる社会を目指す。
- 4 子どもを育てやすい社会・社会全体で母親を守る街を目指し、一緒に子育てするパートナーや家族、その他すべての住民へ、産後女性の心身の変化や、産後ケアの必要性をお伝えする。産前から自分の心身を整えることの重要性を伝える。

第3条（事業）

1 はじめまして産後ケア

産後指導士を講師とし、定期的に開催する産後女性のための産後ケア。産前産後の姿勢・ホルモンバランスの変化、産後に乱れやすい自律神経の働きやケア方法、骨盤ケア、肩こりケア、体力のつけ方、産後特有の心の悩みに対するケア方法をお伝えする。毎月開催。

2 ようこそパパママケア

産後指導士を講師とし、年に数回実施する夫婦のための産後ケア。女性の産前産後の心身の変化について夫婦で理解し、さらにお互いの環境を理解し合い、夫婦の円滑なコミュニケーション、体力の必要性について説明し、実践する。2ヶ月に1度開催。

3 産後ケアバランスボール

産後女性のためのバランスボールを用いた産後ケアクラス。不定期開催。

4 子育て支援センター、地域の子育てサロン（社会福祉協議会主催）、金沢市夢ステーション（未就園児教室）、行政の産後ケア事業などでの、母親向けクラスの講師を務める。

5 子育て関連イベントへの出展。

第4条（組織）

本団体は、看護師・保健師・保育士・作業療法士・幼稚園教諭などの資格を有した金沢市在住の母親と、本団体の活動目的に賛同する個人により組織する。

第5条（会議）

本団体の会議は代表が招集する。

会議は本団体の運営に関して重要な事項を協議する。

第6条（経費）

本団体の活動資金は、参加者による各イベントの参加費と協賛金・支援金により運営する。協賛金・支援金は1口500円から募集する。

第7条（幹部組織）

幹部は代表小川素子。副代表を池田由衣とし、6名で構成する。

【小川】…企画。特別事業会計。健康政策課担当。保育幼稚園課。子育て支援課担当。

【池田】…広報。チラシデザイン依頼、発注。金沢マラソン課担当。

【中地】…会計。保育幼稚園課担当。

【川原】…ホームページ管理。

【福山】…SNS管理。予約フォーム管理。

【上出】…アンケート管理。