

ママ子の温育プログラム



温育

ママカフェ

@ 拍の葉

2017年7月28日(金)スタート



温育  
チャレンジ

× mama  
つくばエクスプレス発着でママしよう!



2017年度 実施計画

温育チャレンジが立てた「温育のススメ」の7仮説に基づき、以下のフローでミニ講座を開催する。  
各回ごとの情報共有は、各回のレポートだけではなく、適宜共有していく。

## 「食」で3回

「体温よりも温かい物を摂ろう」「食べ物は『白っぽい物』より『黒っぽい物』を」

### 第一回ママカフェ 7/28

<開講式>

ミニ講座

- 「温め美味しい味噌玉作り」
- ・お持ちかえりレシピ  
「温育オリジナル味噌玉」

### 第二回ママカフェ 8/25

ワークショップ

「味噌玉」レポ

ミニ講座

- 「コーディネートで温育ライフ」
- ・お持ちかえりレシピ  
「温めオリジナルシロップ」

### 第三回ママカフェ 9/22

ワークショップ

「温めオリジナルシロップ」レポ

ミニ講座

- 「血流測定体験会」

## 「衣」で3回

「温めるのは『三首』と『お腹』」「体を締め付けない服装を」

### 第四回ママカフェ 10/22

ミニ講座

「血流測定体験会」

ミニ講座

- 「腹巻で温め効果を知ろう」
- ・お持ちかえりテーマ  
素材の違う腹巻体験

### 第五回ママカフェ 11/24

ワークショップ

「素材の違う腹巻体験」レポ

ミニ講座

- 「オリジナル腹巻を作ろう」
- ・お持ちかえりテーマ  
お子様のオリジナル腹巻作り

### 第六回ママカフェ 12/22

ワークショップ

「オリジナル腹巻作り」レポ

ミニ講座

- 「子供が着たくなくなる腹巻開発」
- ・お持ちかえりテーマ  
商品アイデアを考えよう

## 「住」で1回

「一年を通して湯船に浸かる習慣を」  
「一日一回はほっこりする時間をつくろう」「体を動かして、熱を生み出そう」

### 第七回ママカフェ 1/26

ワークショップ

「商品アイデアを考えよう」レポ

ミニ講座

- 「おうちで実践、オリジナルアロマとりラックスバスタイム」
- ・お持ちかえりテーマ  
オリジナルアロマとバス体験

### 第八回ママカフェ 2/23

ワークショップ

「オリジナルアロマとバス体験」レポ

ミニ講座

- 「おうちで簡単コンディショニング」
- ・お持ちかえりテーマ  
体幹を整える軽運動

### 最終回ママカフェ 3/23

<閉講式>

全7回のワークショップを踏まえて、「温育アンバサダー」「温育のススメ」など温めポイントを取りまとめ、発表する。

■日 時：2017年7月28日（金）10:30～12:00 （10:15～ 受付）

## タイムスケジュール

10:30～

ご挨拶、プロジェクトの説明

↓  
参加者自己紹介

↓  
ワークショップ（情報共有）

↓  
ミニ講座

↓  
SNSの使い方説明

↓  
終了 ～12:00

第1回目の ミニ講座 「温育オリジナル“味噌玉”講座」

講師：矢土実香  
（管理栄養士）



内容：ご家庭で普段使いされている味噌にジンジャーやクコの実を加え、温育オリジナルの「味噌玉」作りに挑戦。普段のお弁当の一汁に活用いただいたり、包装もマスキングテープなどを用いるなど、楽しみながらご家庭で実践していただく。

■日 時：2017年8月25日（金） 10:30～11:35

## タイムスケジュール

10:30～

はじめのご挨拶

↓

ワークショップ（味噌玉を使ってみての感想）

↓

ミニ講座

↓

終わりの言葉

↓

終了 ～12:00

ミニ講座 30分

「果実たっぷり！コーディアル作りに挑戦」

講師：矢土実香



内容：瓶（IKEA製）の中に、温め効果のある食材と一緒に切り分けた果実とシロップを入れて、温育オリジナルコーディアル作りに挑戦。子供が摂りやすい飲み方について、ご家庭で検証していただく。

■日 時：2017年9月22日（金） 10:30～11:35

## タイムスケジュール

10:30～

はじめのご挨拶

↓  
ワークショップ（**コーディアルを作ってみての感想**）

↓  
ミニ講座

↓  
終わりの言葉

↓  
終了 ～12:00

### ミニ講座 「血流測定を体験」

冷えに関するレジュメを配布し講義しながら、血流測定を体感いただく

講師：養命酒製造様



内容：ご自身の指先の毛細血管の血流を測定。実際に自身の体の状態を把握していただき、温育ライフを続けてこられた結果を感じていただく。

■日 時：2017年10月27日（金） 10:30～11:35

## タイムスケジュール

10:30～

はじめのご挨拶

↓  
ワークショップ（**血流測定を再度体験し、感想**）

↓  
ミニ講座

↓  
終わりの言葉

↓  
終了 ～12:00

ミニ講座 20分「腹巻で温め効果を知ろう」

講師：砂山靴下様



それぞれの素材の腹巻を用意し、足元と腹部の冷え予防の大切さ、便利なアイテムの活用法を紹介。天然素材がおすすめな理由についても講義し、素材の違いについて学び、ご家庭で実践していただく。



■日 時：2017年11月24日（金） 10:30～11:35

## タイムスケジュール

10:30～

はじめのご挨拶

↓  
ワークショップ

（腹巻のメリットデメリットについて意見交換）

↓  
ミニ講座

↓  
終わりの言葉

↓  
終了 ～12:00

ミニ講座 20分  
「オリジナル腹巻を作ろう」

講師：砂山靴下様



素材の適正などを踏まえ、腹巻に「温育マーク」のオリジナルワッペンをあしらうなどアレンジをして、実際に使ってみたい腹巻のデザインを考える。

■日 時：2017年12月22日（金） 10:30～11:35

## タイムスケジュール

10:30～

はじめのご挨拶

↓

ワークショップ（オリジナル腹巻の感想）

↓

ミニ講座

↓

終わりの言葉

↓

終了 ～12:00

ミニ講座 20分  
「子供が着たくなる腹巻開発」

講師：砂山靴下様



実際の具体的な製造工程について紹介。素材からアレンジまでを含め、親が子供に着せたい、また子供が着たくなる腹巻について具体的に考えていただく。



■日 時：2018年1月26日（金） 10:30～11:35

## タイムスケジュール

10:30～

はじめのご挨拶

↓

ワークショップ（子どもに着せたい腹巻を発表）

↓

ミニ講座

↓

終わりの言葉

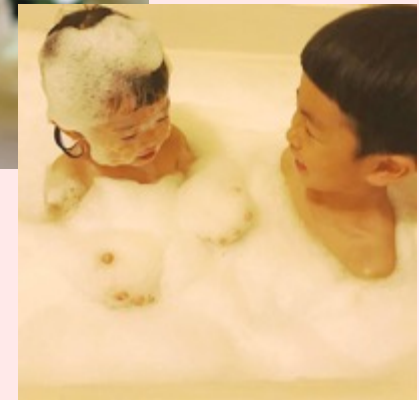
↓

終了 ～12:00

ミニ講座 20分

おうちで実践、オリジナルアロマとリラックスバスタイム

講師：未定



冷えの解消には、心身のリラックスが必要であることを伝える。リラックス時間の作り方や香り（精油）の活用法を紹介。

■日 時：2018年2月23日（金） 10:30～11:35

## タイムスケジュール

10:30～

はじめのご挨拶

↓  
ワークショップ（アロマのリラックスタイムの感想）

↓  
ミニ講座

↓  
終わりの言葉

↓  
終了 ～12:00

ミニ講座 15分  
「おうちで簡単コンディショニング」

講師：未定



体を動かして、熱を生み出すメカニズムとその方法を伝える。コンディショニングメソッドを取り入れた、自宅で気軽にできる体幹運動を学ぶ。温育体操を体験していただいた後、**血流測定でも実際に効果を見て認識していただく。**

■日 時：2018年3月23日（金） 11:30～13:00

■場 所：オーク・ビレッジ

オーク・ビレッジ サロンエリア

## タイムスケジュール

11:30～

はじめのご挨拶

↓

『温育テキスト』発表

↓

「温育アンバサダー」認定

↓

ランチ親睦会 ※大人500円／人（子ども無料）

↓

終了 ～13:00

