

大葉ナナコさん

「バースコーディネーター 50歳」



おおばななこ●世代を超えて妊娠出産の基礎知識や命の大切さを学べるようにと、'97年バースコーディネーター業を創職。その後、バースセンス研究所、誕生学協会を設立。2014年、少子化対策と女性活躍推進の両方支援のためベビー&バースフレンドリー財団を設立。

座右の銘

「クレーマーになるな、クリエイターであれ！」

じつはこれが好き!

ゴスペル。月3回の練習で汗を流し、年1~2回はステージに立ちます!

「5人の出産、育児で学んだことは 仕事にも、自分のヘルスケアにも大いに役立っています!」



チャリティ・ファンラン大会に参加

世界で1日約800人の女性が妊娠・出産・中絶が原因で命を落としています。「ホワイトリボン」はその現実を知ってもらうため、お台場をメイン会場にチャリティ・ファンラン大会を毎年開催。私も参加しています。

3月6日(日)

「ホワイトリボンラン」に参加。これはすべての女性が安全に妊娠・出産できる世界をめざして、国際女性デー直前に行われるチャリティ・ファンラン大会。ランは中3になる次男と一緒に走り出したのがきっかけ。約3年前、少年野球をしていて息子とコミユニケーション

3月7日(月)

朝ご飯は、義父母の仏壇へのお供えがあるので基本、和食。6時半に起床して、朝食をつくり、8時に次男を見送るまでが大変。その後、家族のための夕食の支度をし、そのまま電話やメールチェックを済ませ、オフィスに向かう毎日。子どもは娘3人、息子2人ですが今は独立して娘2人と息子ひとりと夫の5人暮らし。初産前にオーガニックなライフスタイルに変え、2人目からは自然出産、母乳育児に。30年間、薬を飲んでいません。食は緑黄色野菜をたっぷり摂ることに最も留意しています。

3月8日(火)

女性の健康週間の今週はイベントが目白押し。朝から横浜市の中学校で8年目になる「命の授業」。赤ちゃんを抱っこしてもらった誕生学のプログラムを2時間。中学生たちの生き生きとした目を見てると活力が生まれ「今日も頑張ろう!」という気持ちになれます。更年期のメンタルの不調はこれで解消されているのかも。午後は打ち合わせのあと、女性の命と健康を守るための国際協力NGO「ジョイセフ」主催の研究会に出席。

3月9日(水)

日帰りでエコタウンとして名高い富山県南砺市へ。環境省グッドライフアワード実行委員として地方と都会をつなぐ活動を。産後の男女に向けて「命はどこ

3月10日(木)

午前中から13時まで、主宰する「ベビー&バースフレンドリー財団」で産後女性のボディワークの研修。午後は青少年センター、伊勢丹などで仕事が続き、昼抜きに……。玄米酵素ジュースで済ませました。このジュースを飲みだしてから冷えがなくなり、肌力もアップ。

3月11日(金)

代表理事を務める「公益社団

3月12日(土)

今日は、三女の高校の卒業式。4月から大学生。感慨深いものです。振り返ってみると子育てで教わったことが多く、私の人生の最大の学びの場です。

手作りの有機味噌が自慢の和定食風

有機大豆の手作り味噌と胚芽米のご飯が定番の我が家の朝食。青菜と納豆は毎朝。ほうれん草の葉ごもり卵は少し失敗しました(笑)。便秘がちの三女のために、切り干し大根、ひじきは作り置きして、頻りに登場します。



きつかけ。約3年前、少年野球をしていて息子とコミユニケーション

徹夜明けでも肌に自信がもてた!

使い出してから腸の状態がよく、肌も爪も元気に。熊笹など厳選された植物を焙煎発酵した「和」植物発酵食品 [30包]12000円。C60フラレンやプラチナを高配合した美容液「KZ エッセンス」 [100ml] 20,000円。アルティス ☎03-5774-5530

