



へもだて応援団



# ふぁみさぼ

11月号 25年度 No.4

## 産前・産後ヘルプサービス



出産前後のお母さんへのサポートです。10ヶ月にわたる妊娠生活や、初めてであればまだ未知の世界である「お産」は、喜び・期待・不安など様々な感情でいっぱいになりますよね。産後しばらくは、ホルモンバランス量の影響で体調を崩し、まだ慣れない育児に心身ともに疲れてしまうお母さんもいらっしゃいます。不安が少しでも和らぎ、赤ちゃんのいる生活に慣れてくれば育児にも自信がつくと思います。

センターを利用したお母さんの中には、1人目と2人目、2度登録した方もいらっしゃいます。ふぁみさぼと違って利用できる日数などが短いですが、ほとんどのお母さんが、ヘルパーさんが入るごとに元気を取り戻し、笑顔が増えていくように感じます。

最近はおの上のお子さんを一時保育へ預けるお母さんも増えているようで、送迎だとふぁみさぼのお手伝いになり、ふぁみさぼの登録が必要です。両方に登録をして利用している方も中にはいらっしゃいます。ヘルパーさんはどんな方がくるのか、どのように頼んでいいのか分からないと思っている方もいるようですので利用の仕方などご案内します。



登録

基本は窓口ですが訪問もしています。出産前に登録する方や、出産後、急に必要になり登録する方もいます。安心の為に取りあえず登録し、出産後は利用することなく乗り切れたお母さんもいます。登録しておけば安心ですよ。



打合せ

援助者が決まったら自宅へ伺って援助者のご紹介と内容の確認をします。出産前に行くこともあります。急な場合など打合せ終了後、そのまま援助に入ることもあります。援助に使う道具なども確認します。援助者の方とお会いして安心されるお母さんも多いです。



援助活動

打合せでおおよその日程を話しますが、出産は予定通りにいかない事もありますので出産後に日にちを決めて援助となることも多いです。援助終了後にご精算となります。(1時間：700円)援助の内容は掃除・洗濯・食事作り・買い物・赤ちゃんや上の子の見守りなど・・・。お母さん(代わりになる保護者など)が在宅している所へ伺って援助しますので、留守宅での赤ちゃんの見守りはできませんが、同行は可能です。具体的に決まっていない援助も実際に赤ちゃんとの生活が始まるといろいろと見えてきます。



援助に入るヘルパーさんは、産前・産後に登録しているヘルパーさんです。出産・育児をするお母さんの手助けをしたいと登録され、社協の行う研修を受講し援助に入っています。赤ちゃんとおふれあうのを楽しみにしている方もいてお母さんが元気になるのはもちろんですが、かわいい赤ちゃんのパワーでヘルパーさんも元気をもらっているようです。近隣他市には無い事業ということもあり、他市からの問い合わせもあります。出産で何かお困りの際はセンターへお問い合わせ下さい。

# 研修会の報告

• No.4 地域の保育サービスについて	10月 4日(金)	} 実施 参加人数計 36名 ご参加いただき ありがとうございました。
• No.5 子どもの事故と安全<ヒヤリハット>	”	
• No.6 子どもの栄養と食生活	9月25日(水)	
• No.7 心の発達とその問題	10月 4日(金)	
• No.8 小児の病気	10月10日(木)	

秋は研修が目白押しでしたが、5項目の必修研修を無事終えることが出来ました。講師の方々のお話は、これからの子育て応援(お手伝い)に役立てていただけることと思います。今回は実施した中からNo.6 子どもの栄養と食生活について紹介します。

保健センター調理室において子どものおやつと題して『パンケーキ』と『芋ようかん』を作りました。いつも食べているホットケーキミックスにコーン缶とポタージュを入れて焼きました。甘さがほんのりするだけなのでおやつというより主食にもなるパンケーキになりました。他に野菜ジュースや果物ジュースを入れても一味違うパンケーキになります。芋ようかんはさつまいもをゆでて、砂糖、スキムミルク、バター、マーマレードを加えて混ぜて牛乳パックの中に入れ冷やし固めるという、手間がかからずお子さんと一緒に作っても楽しめるおやつです。一工夫するだけで簡単なおいしいおやつが作れます。おやつはお子さんにとっては欠かせないもの、第3の食事とも言われる大切なものです。忙しい日を過ごされているとは思いますが是非一度作ってみてください。(詳しいレシピは事務所にあります)



必修研修会は預かる・両方会員すべての方が対象になり修了証をお渡ししています。研修会に参加して勉強していただくのは勿論ですが会員同士の交流を図り、色々なことが話し合える大切な場にもなっています。一人でも多くの方が受講されますようご協力よろしくお願ひいたします。すべての研修受講された方には修了証をお渡ししています。なお、市が行なっている元気大学～パパ・ママお助け隊～を受講された方はセンターまでお知らせ下さい。(修了証をご提示いただくと免除になる項目があります。)

## センターからお願い

- ★病児・病後児登録をしている預かる会員さんで、インフルエンザの予防接種をした方に補助金が出ます。センターへ領収書のコピーを提出して下さい。(補助金の額は後日連絡します。)
- ★センター業務は平日17時で終了になります。センター閉所時はキャンセル等の連絡等を受付できませんので、会員同士で連絡して下さい。事故等緊急の場合は緊急連絡先へお願いいたします。
- ★おたよりの封入を手伝って下さる方はセンターへ連絡して下さい。(お手伝いの方が来て下さるのでとても助かっています！)  
封入日：12月25日(水) 10時～12時

## 11・12月の予定

- ◆入会説明会 《 保育有り・要予約 》  
日時：11月 8日(金) 10時～12時  
12月 3日(火) ”  
場所：社会福祉会館
  - ◆研修会  
日時：11月20日(水) 10時～12時  
1-①預かる会員の心得 (対象の方は別途ご連絡します)  
場所：社会福祉会館
  - ◆全体交流会  
日時：11月24日(日) 9時30分～12時40分  
場所：社会福祉会館
- ※内容・申込みの詳細は別紙の案内をご覧ください。



データ：平成25年9月 ◆会員数：775名 預ける会員：562名 預かる会員：149名 両方会員：64名

