

# 子育て応援団 ふあみさぽ講座

出来る事を  
出来る時に♪

ご案内



## 産前産後ヘルプサービス



産前産後ヘルプサービスとは…

出産前後の妊産婦さんが、家事や育児の援助が受けられない時に家庭に訪問して妊産婦さんに寄り添い、見守る活動です。産前産後ヘルプサービス講座、マタニティスクール 2日間受講後、産前産後ヘルプサービスの活動をスタート出来ます。少しでもご興味がある方、受講お待ちしております。

### 産前産後ヘルプサービス講座

日時：9月17日（金） 9：20～14：00

場所：社会福祉会館 会議室

講師：9：20～10：50 家庭内で援助を行うために 社協職員 天谷 都紀子 氏

11：00～12：00 産前産後の家庭への援助 保健センター職員 佐藤 徳枝 氏

13：00～14：00 産前産後ヘルパー派遣事業説明 アドバイザー

※保育の設定はありません。

※昼食は各自ご用意ください。（会場で食事は出来ませんのでご了承ください。）

- 持ち物…受講カード・筆記用具
- 講座開始 10分前までに入室、着席をお願いします。
- 社会福祉会館の駐車場は使えませんので、公共交通機関をご利用ください。



参加方法について  
★会場に来られない方はオンラインでの参加も可能です。  
★Zoomで行います。Wi-Fi がつながっていてZoomの設定があれば参加出来ます。まだZoomを使ったことがない方も事前練習があります。

マタニティスクール（R3年度9月、11月、12月、2月開催）※オンライン受講はありません  
妊婦さんと一緒に妊娠・出産について学びます。

日程： 9月 6日（月） 13日（月）  
11月 4日（木） 11日（木）  
12月 9日（木） 13日（月）  
2月 3日（木） 7日（月）

時間：9：30～11：30

場所：保健センター

持ち物：受講カード、筆記用具



マタニティスクールを先に受講することも可能です♪

締め切り  
8/20（金）

参加申し込み書

会員番号	氏名	(Zoom 参加のみ記入)	
携帯電話番号		参加講座に○	会場か Zoom に○ (会場・Zoom)
産前産後ヘルプサービス		( )	
マタニティスクール	9月	( )	
(9月～2月のいずれかを選択)	11月	( )	
(会場のみ)	12月	( )	
	2月	( )	

住所、連絡先変更やご意見などありましたらご記入ください

窓口・電話・ファックスでお申し込みください



# 産前産後ヘルプ サービス 援助の様子♪

## こんなお手伝いをしています

- つわりでつらい時や産後のお掃除、洗濯、食事の支度
- 上の子のお世話
- 授乳、沐浴のお手伝い
- お母さんとゆっくりお話

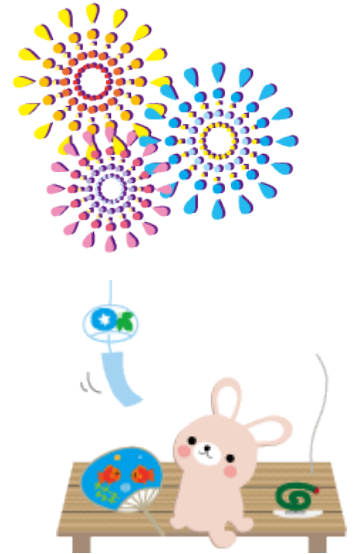


産後ヘルパーにきてもらい、引継ぎをしたあとはお母さんの休息时间です。生後4か月まで定期的にご利用する予定です。

お母さんから引継ぎします



ミルクの後はおむつ替え



### 利用会員の声

マタニティスクールに参加した時、このサービスを知り、登録しました。産後すぐは実家の母に手伝ってもらいましたが、母の負担が大きく、主人と相談して産前産後ヘルプサービスを利用することにしました。毎日寝不足が続くしんどい日々ですが、ヘルパーさんが来てくれるとまとめてぐっすり休めます。また、ヘルパーさんも時間ごとに出来事を書いてくださり、真剣に取り組んでくださるので、感謝しています。

### 提供会員の声

自分自身の産後のときは、思ったより大変でした。自分のペースで物事が進まない、休息が取れない、人と話せない…  
その大変な時のお手伝いをしたいという思いでヘルパーをしています。自分でお役に立つならいつでもお手伝いしますよ。実際眠れましたと聞くと本当に嬉しいです。



げっぷをしたら、  
ねんねの時間



【お申込み・お問合せ】 ふぁみさぽ 2003-3849

Fax 2954-4343