

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **22**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



産前・産後のサポートで
困ったときは...

村では、平成28年度に342人のお子さんが生まれました。初めてママになった方は、産前・産後の自分の体の変化に慣れない中での授乳や沐浴^{もくよく}等の育児に加え、家族の食事の支度や洗濯などの家事もこなすことになります。2人目以降のお子さんを出産したママは、赤ちゃんと上のお子さんの育児と家事を行うこととなり、「上の子が散らかした部屋の片づけまで手が回らない!」という声を多く聞きます。

妊娠・出産は、短期間のうちに女性の心と体に大きな変化をもたらすライフイベントで、産前・産後のママは、心も体もとてもデリケートです。家族が赤ちゃんとの新しい生活にゆっくりと慣れていくことをサポートすることで、ママ自身が育児を楽しめる余裕が生まれます。

ホームヘルプサービスをご利用ください!

保健センターでは、妊娠中または産後16週以内に、ご家族のサポートが受けられない妊産婦さんや、双子以上のお子さんを出産した1年以内のママに対するホームヘルプサービス(自己負担あり)を実施していますので、ぜひご利用ください。

サービス内容

家事援助

- 食事の準備・後片付け
- 衣類の洗濯・修繕
- 住居の掃除・整理整頓
- 日用品の買い物

子育て

- 調乳の準備・後片付け
- 沐浴の準備・後片付け

食事の用意や洗濯をしてもらい、
ゆっくり休めたので元気が出た!



ミルクの準備や後片付けをし
ながら、ヘルパーさんとお話
できたのでリフレッシュできた!

子育て世代包括支援センター「はぐ♥くみ」では、妊娠や出産のこと、育児に関することなどの相談に応じています。お気軽にお電話ください。

【「はぐ♥くみ」子育て電話相談】

☎306-2277

月曜日から金曜日までの午前8時30分
～午後5時15分(正午～午後1時を除く)



いもママミの
おすすめレシピ

材料	分量
ミカン缶(汁ごと)	180g
リンゴ	1/2個
※エネルギー(約30kcal / 50g)	



砂糖で煮詰めない!缶詰と生フルーツで! 「簡単レンジジャム」

【作り方】

- ①リンゴは皮をむき、幅5ミリメートルぐらいのいちよう切りにする。
- ②耐熱容器にミカン缶(汁ごと)と、切ったリンゴを入れ、ラップをして500ワットのレンジで6分加熱する。
- ③加熱が終わったら、ラップを外してよく混ぜる。
- ④③で混ぜたものを、ラップをかけずにレンジでさらに6分加熱する。
- ⑤ジャムが冷めたら出来上がり!

【Point】

- ▽黄桃缶やイチゴを使って作るなど、好きな組み合わせを見つけてみてください♪
- ▽ジャムはヨーグルトやパン、ホットケーキにかけるなどアレンジ自由自在です♪