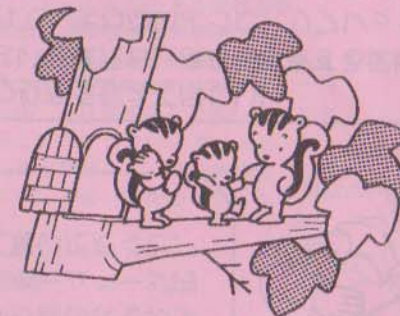


テーマ「長井の心を育む」

# お茶の間交信

隣組回覧



## “ひとりで悩まないで！相談してみませんか？”

～子育てサポート事業「ナーシングドゥーラ」紹介～



お茶の間交信を愛読されている方、はじめまして。

カモミールの渡辺比呂子と申します。保健師であり、看護師であり、ナーシングドゥーラ（のちほど説明します）であり、妻であり、育児中の母であり、保育園からいただいてくるお茶の間交信を楽しみにしている普通の30代女性です。

まさか、私の事業がお茶の間交信に取り上げていただけるとは、身に余る光栄です。機会を頂きましたので、始めた事業についてご紹介いたします。

### ナーシングドゥーラとは

産前産後の家族に寄り添う看護職、サポートを通して育児の楽しさを感じてもらい、地域での子育てにつなぐ人のことです。つまり、看護職による訪問型の産前産後ケアサービスです。

カモミールを始める以前、お母さん自身の体調が悪くて子どもに離乳食を食べさせられない、という相談の電話を受けました。しかし、その時すぐに利用できるサービスがないことがわかり、私が自宅に伺い、市販の離乳食を食べさせ、その時間だけお母さんに休んでいただいた、という出来事がありました。

他の誰にも頼ることができず、よほどの窮地であつただろうことは想像に易く、心細い思いをするお母さんがいるという学びと、誰にでも起こり得ることであり、特別なことではないという気付きを与えてくれました。

育児をしていると、自分のことよりも子どもを優先してしまいがちです。しかし、お母さん自身を大切にこそ、心や体の余裕が生まれて、育児ができるものと考えています。

誰かと関わりを持つことによって、窮地に落ち込まず、たのしい育児に繋がることができる事業が必要と確信し、そんな私の気持ちに合った仕事が「ナーシングドゥーラ」でした。

### どんなことをするの？

妊娠中に自宅に訪問して、産後の具体的なイメージを考えておき、足りなくなると思われる部分をサポートいたします。

産後、お母さんの体調が優れなければ、自宅内で赤ちゃんのお世話を行いますので、ゆっくり休んでいただけます。里帰りをしない場合や、里帰り先から自宅に戻ったタイミングでのご利用がおすすめです。

沐浴が心配だなあ、と思われている場合は、自宅で赤ちゃんの沐浴を行いますし、また自宅で不安なく沐浴ができるようにサポートいたします。全身の観察や沐浴後のスキンケア、衣類の調節やその後の授乳、そして赤ちゃんの眠りまで…単に沐浴技術だけではなく、赤ちゃんがいる生活をサポートします。

以前、サポート中に股関節脱臼予防の話をちらっとしたことをきっかけに、お母さん自身がおむつのサイズアップに気が付いた例がありました。そんな気づきのきっかけづくりになればいいな、と思っています。

食事準備を誰にも頼めないとすれば調理サポートを、掃除や洗濯が負担となれば家事サポートと、私ができる範囲でのサポートを行います。

もちろん、妊娠中の利用も可能ですので、妊婦さんの自宅安静が必要になった時の育児や家事、お父さんへのサポートとしてパパママ学級（オンラインでもできます）なども個別で行っています。

妊娠中からお互いの顔が見えていると、産後のSOSが言いやすくなるのでおすすめです。もちろん、産後でも困った時はいつでもご連絡ください。





就学前までを対象にしているので、ご兄弟の関わりも必要でしたらサポートいたします。

また、離乳食がうまく進められないという場合や、幼児食の好き嫌いがある場合は、イヤイヤ期の関わり方のコツや食事のマナーも含めてお伝えしながら、楽しい雰囲気での食事サポートをします。

#### 料金

カモミール規定により、2時間 6,600 円、3時間 9,350 円（税込）です。長井市内での利用では交通費はかかりません。

よく耳にするベビーシッターは、利用料金の他に、入会金や年会費等がかかりますが、カモミールは利用料金のみです。

川西町民は、町の公的補助があるので、2時間 1,500 円、3時間 2,000 円でご利用いただけます。長井市もいずれそうなるといいですね。

#### おわりにかえて

子どもは地域の宝と言われていますが、長引くコロナ禍で、ますます地域との繋がりが希薄化するのではと危惧しています。おじいちゃん、おばあちゃん世代の知恵と経験をお借りしながら、さらには地域の子育て施設やコミュニティセンター事業とも協力しながら、カモミールから次のつながりへバトンを渡せるような事業にしていきたいと考えています。



#### PROFILE

渡辺比呂子（わたなべひろこ）

地元の公立病院で看護師として6年間勤務後、長井市役所で保健師として5年間勤務。

2019年にナースングドゥーラの認定取得。

2020年6月にカモミールをスタートし、ナースングドゥーラとしてサポートしながら、近隣市町の乳幼児健診、今年からは長井市の乳児訪問事業を受託している。

連絡先：070-3105-6907



#### 編集委員会から「カモミール」さんへ質問で～す

Q：家族全員が寝込んでも利用可ですか？

A：家族の危機的な状態を考えておくことは大切なことです。基本的には、感染症や感染症が疑われる場合の利用はお断りしております。しかし、生活するのにどうしても必要な買い物等については、方法を変えながら可能な場合もあります。まずはご相談ください。

Q：勤務後の夕食、お風呂などのケアは何時まで利用できますか？

A：帰宅後の育児は、本当に時間との勝負ですね。

現時点で、カモミールの営業時間は午前9時～午後4時までとなっております。時間内に自宅にお伺いして食事の支度やお風呂の掃除、洗濯などのサポートを行えるような提案をいたします。勤務後に家族で余裕を持った時間が過ごせるよう、サポート内容を一緒に考えていきましょう。

Q：予約は何日前から？ 夜に予約してもいいの？

A：ホームページからの予約が一番簡単です。都合良い時間にご予約ください。カモミールからの返信をもって予約完了となります。3日前から前日までの予約の場合は、電話をお願いします。ホームページ内の「予約可能日時のおしらせ」をご覧くださいと、最新の空き状況が確認できます。

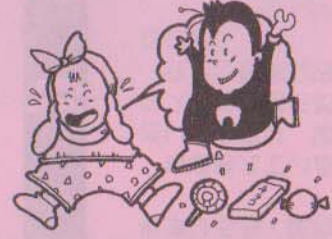


Q：2歳の子の反抗期、関わり方を教えてほしい！

A：言葉でうまく伝えられない2歳児も、また相手をする保護者の方も、お互いが疲れてしまわないように、リフレッシュしたり、かわいさを再確認できるようなサポートをご提案いたします。



# 清涼飲料水のとり過ぎに注意



暑い日が続くと、ジュースや炭酸飲料がおいしく感じられます。しかし、炭酸飲料やジュースなどの清涼飲料水は、とり過ぎるとさまざまな問題が生じます。糖分がかなり多いので肥満や虫歯のもとになるほか、炭酸飲料に多く含まれているリンは、とり過ぎるとカルシウム不足の原因になってしまいます。なるべくお茶を常備して、清涼飲料水に頼らずに、暑い夏を乗り切りましょう。



## お茶の間交信クイズ

炭酸飲料には〇〇が多く含まれている

正解者の中から抽選で「菜なポート」の商品券を進呈します。クイズの答え、住所、氏名、年齢、お茶の間交信に対するご意見等を『ハナキ』に書いて、お寄せ下さい。答えのヒントは、交信の中にありますよ!!

※〒993-0002 長井市屋城町6-53 中央コミセン「お茶の間交信クイズ」係

※締め切り 令和3年7月15日(当日消印有効)

※当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。

〒993-8790

長井市屋城町6番53号

長井市中央コミュニティセンター  
お茶の間交信返信 行



9938790

料金受取人払郵便

長井局承認

473

差出有効期限  
令和5年5月  
31日まで



遊びにいらっしゃいませんか?  
体験親子募集中です♪

## 共育セミナーなかよしくらぶ

仲間づくりをしながら、食育活動、伝承文化体験を行います

活動日 主に木曜日 10:00~11:40

場 所 生涯学習プラザまたは中央コミセン

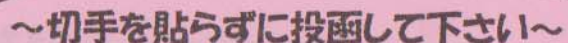
対 象 1歳6ヵ月以上の子どもと母親(祖母可)

会 費 加入月日により算出(年額2000円)



※詳しくは 84-5869 中央コミセンまで





Fax (84) 58694

メール [chuou-k3@jan.ne.jp](mailto:chuou-k3@jan.ne.jp) の返信もお待ちしております。施設内の「お茶の間交信ポスト」もご利用ください。

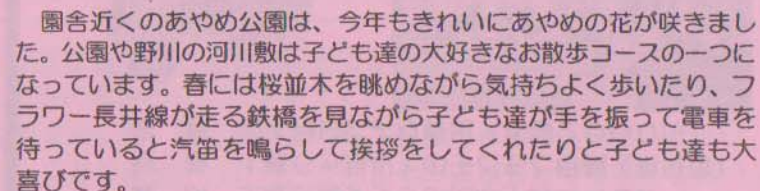
●感想やとりあげてほしい内容など何でもお寄せください。

利用施設名・利用ひろば名 氏名（匿名でも結構です）


( ) ( )

きりとりせーん

白ゆい保育園 で～す



また、毎年6月は、慈光園やとしえのおじいちゃんおばあちゃんに手作りの花瓶と一緒にお花を持って訪問し、温かい交流を行ってきましたが、昨年はコロナ感染症対策のため訪問することができませんでした。しかし、今年はどのようにするとこども達の思いを届けることができるのか考え、DVDに子ども達の元気な歌声やメッセージを入れてお花と一緒に贈ることができました。これから心も体も健やかに、そしてたくさんさんの愛の中で共に育ち合っていきたいと思います!



中川 純子(星の子保育園) 樋口 藍(小桜幼稚園)  
江袋 芳理(豊田児童センター) 鈴木 亮子(家庭的保育ルームひよっこ)  
菊地 美紀(西根児童センター) 平吹 京子(子育て支援サポートくらぶ)  
土屋 清美(やまがた育児サークルランド)  
梅津ひろみ・菊地 久美(長井市中央コミュニティセンター)

日頃考えていることなど何でも結構ですので“声”としてお寄せください。返信は、切手を貼らずにポストに投函できます。メールやファックスでの返信もお待ちしております!

また、各施設内に「返信ポスト」を配置しておりますので、ご利用ください。