こんなに上の子と遊べたのは、久しぶり

現在、4歳と6か月のお子さんを子育て中の天野さん。子育て支援センターや健診の際に、「産後ヘルパー」を紹介されました。

「支援センターで離乳食づくりのサポートがあると聞き、そんな使い方もあるのか！と、驚きました。」

ゆずちゃんが6か月になり、離乳食のスタートを迎え、今回、初めて産後ヘルパーを利用しました。

ご自身の実家が横浜のため、支援を得ることが難しい天野さん。ワンオペでこどもの面倒を見ながらの食事づくりは大変です。

「家族のご飯や離乳食を、できれば手作りしたいと思うのですが、時間がしっかりとれなそうで。」と、天野さん。

産後ヘルパーでは、離乳食の進み具合に合わせた離乳食づくりも依頼できます。

サポートの間、ゆずちゃんがお昼寝してからは、かんたくんはママをひとり占め。

「下の子が生まれてから、こんなに上の子とゆっくり遊んだのは久しぶりです。」

完成した料理は、作りおきできるので、心のゆとりも生まれました。







離乳食の例（写真提供：産後ケア株式会社）

◀料理の後は、手慣れた様子でキッチンをピカピカにしていくヘルパーの上野さん



INTERVIEW

保健師さんに聞きました！

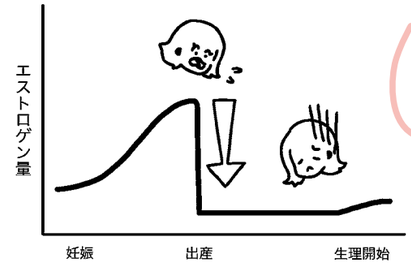
産後はしっかり休むことが何より大事！

赤ちゃんが生まれた後、体が妊娠前の状態に戻るには6～8週間（2か月）程度かかると言われています。退院＝大丈夫というわけではありません。

動けてしまう方もいると思いますが、この時期は大きくなった子宮が元に戻るためのとても重要な期間です。しっかりと体を休めて子宮を回復させないと、長引く出血につながることもあるため、無理は禁物です。

赤ちゃんとの毎日はとても特別で大切な時間ですが、「これでいいのかな？」「私ばっかり頑張っている気がする」と不安になることがあるのは自然なことです。そんなときは無理せず、周りの人に助けを求めながら過ごすことが何よりも大切です。

産後ヘルパー事業は、おうちにいながら、きょうだいを預けなくても利用できるのが良いところです。皆さんも、産後ヘルパーさんの手を借りてみてはいかがでしょうか。



出産後、それまでで いたエストロゲン（通称：幸せホルモン）は急激に低下！昼夜を問わない赤ちゃんのお世話と、不安から、心のバランスを崩しやすくなります！



こども課 山口保健師

楽しくいられる時間を過ごしてほしい

幼稚園教諭としての経験から、子育てに苦手意識はなかったという窪澤さん。コロナ禍まっただ中で第2子の子育てがスタートしました。

「自分は動ける」「子育ての自信」があったものの、心が不安定になっていきました。

その後、コロナ禍が明けて、友人の子育てを手伝いに行った時に、とても感謝されたことをきっかけに、「産後ヘルパー」を派遣する「産後ケア株式会社」を起業しました。



産後ケア株式会社　代表取締役社長 窪澤 由香さん

「ご家族のサポートがあるといっても、自分が動いてしまいがちです。つらくてもなかなか「助けて」というのは勇気がいると思います。」と、窪澤さんは言います。

ヘルパーさんを呼ぶためにおうちを片付けないといけない、身なりをちゃんとしないといけないのでは、と思う人もいるのではないでしょうか。

「パジャマのままで大丈夫です。お部屋が片付いていなくても、どんな状態でも、ありのままで大丈夫です。」

開成町は補助が充実

他の自治体にもヘルパーを派遣している窪澤さん。「開成町は、お子さんが1歳になるまでという期間の長さ、充実した補助額がとてもすごいと思います。」

子育ては、一人でするものではない、と話す窪澤さん。「様々なサービスを上手に使い、楽しくいられる時間を過ごしてほしいと思っています。」



point♪
あじさいちゃんメモ

事業開始から、2026年7月までに、75回ご利用いただいています！

まずはお気軽にご相談ください！



詳しくはコチラ！

産後ヘルパー派遣事業

利用できる方	開成町に住民票がある、出産後１年以内の産婦 日中に家族等からの援助が受けられず支援が必要な方
サービス内容	育児支援 ・授乳補助 ・もく浴補助 ・おむつ交換 ・適切な育児環境の整備 ・その他必要な育児援助 家事支援 ・食事の準備（離乳食含む） ・衣類の洗濯 ・居室等の清掃、整理整頓 ・生活必需品の買い物 ・そのほか必要な家事援助
利用料金	1回（2時間以内）/500円
利用回数	1日2回まで　最大10回
利用時間	月～金（年末年始・祝日は除く）9：00～17：00

※産後ヘルパーの利用には、申請が必要です。利用希望日の３日前（閉庁日除く）までに町こども課まで申請をお願いします。