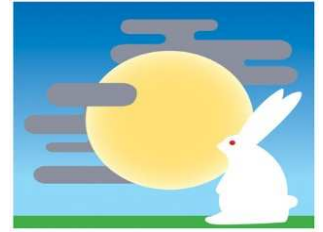


昼間はまだ残暑が厳しいですが、朝晩は涼しい日が増えてきましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今年は、ロンドンでオリンピックとパラリンピックが開催されました。連日、熱戦の応援で、皆さんも寝不足の日があったのではないのでしょうか？

様々なスポーツで、仲間と支えあいながら一生懸命頑張られる選手の方々の姿を見て、改めてスポーツってすごいなあと思いました。私たち産婦人科病棟のスタッフも、チームワークを活かしながら毎日頑張っています。



今回のスマイル通信は、

- 1) 高槻市と茨木市の子育て支援事業(産後に関する一部)
- 2) おすすめの本
- 3) トピックス
- 4) 趣味のページ

をお伝えします。



1) 高槻市と茨木市の子育て支援事業について

当科は、病院の立地から、高槻市と茨木市から来院される方が大部分を占めています。また最近、核家族がすすんでいることも影響してなのか、お産後実家に頼らずご夫婦2人で赤ちゃんを育てられる方も多くなってきました。

そのため、お産後のお母さん方から「育児を手伝ってくれるサービスってないですか？」「家事を手伝ってくれたらかなり助かるんだけど、誰か来てもらえないですか？」というような質問をよく受けます。

そこで今回は、産後のお母さん方が利用できる「子育て支援事業」の一部について、特に問い合わせの多い、高槻市と茨木市のケースをまとめてみました。

①産後3か月までの場合

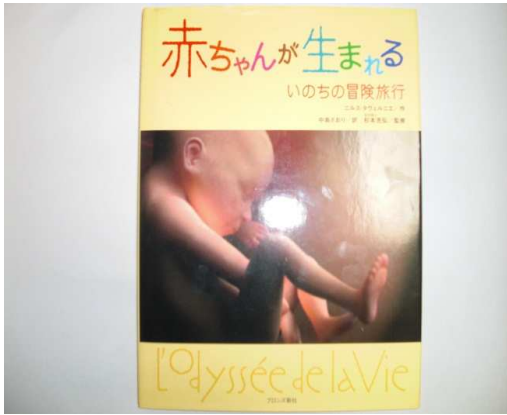
	高槻市	茨木市
名称	産後ママサポート事業	産前・産後ホームヘルパー派遣事業
事業内容	産後体調不良などにより、家事や意気を行うことが困難な家庭にホームヘルパーを派遣	同左
対象者	・市内在住の方 ・産後1年未満で、体調不良などにより家事や意気地を行うことが困難で、周囲にサポートしてくれる人がいない方	・市内在住の方 ・出産予定日の2か月前から産後3か月以内で、体調不良や家事を行うことが困難で、他に家事や育児を行うことができる人がいない方
派遣期間	産後1年未満で10回まで (多胎の場合は20回まで)	出産予定日2か月前から産後3か月以内で15回まで (多胎の場合は1年以内で35回まで)
派遣時間	・月～金曜日 9:00～17:00 ・年末年始、土日祝日除く ・1回2時間以内、1日2回の利用可 (最長4時間)	・月～金曜日 9:00～17:00 ・年末年始、土日祝日除く ・1日1回3時間以内
サービス内容	・家事に関すること(調理・洗濯・掃除・買い物など) ・育児に関すること(授乳、沐浴、おむつ交換、兄弟のお世話、健診の付き添いなど)	・家事に関すること(調理・洗濯・掃除・買い物など) ・育児に関すること(授乳、沐浴、おむつ交換、兄弟のお世話など)
費用	無料 ただし、交通費などの実費負担をお願いする場合あり	有料 1時間あたり ・所得税課税世帯：700円 ・その他の世帯：300円
注意	・留守番や兄弟の送迎は不可 ・当日キャンセルは利用回数1回としてカウント	・留守番や兄弟の送迎は不可
問い合わせ先	高槻市 子ども未来部 子ども保健課 072-661-1108	茨木市 子育て支援課 072-620-1633

②産後3か月以降の場合

	高槻市	茨木市
名称	ファミリー・サポート・センター	同左
事業内容	育児の手助けをしてほしい方（依頼会員）と、手助けをしたい方（提供会員）が相互援助活動を行う会員組織	育児の手助けをしてほしい方（依頼会員）と、手助けをしたい方（援助会員）が相互援助活動を行う会員組織
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・市内在住の方 ・依頼会員：おおむね生後3か月～小学6年生までのお子さんをお持ちの方 ・提供会員：20歳以上の子ども好きで、社会参加してみたいと思っている方 	<ul style="list-style-type: none"> ・市内在住の方 ・依頼会員：生後3か月～小学6年生以下のお子さんをお持ちの方 ・援助会員：20歳～65歳までの健康な方で、自宅でお子さんを預かれる方
活動時間	<ul style="list-style-type: none"> ・平日7：00～20：00 ・土日祝日7：00～20：00 ・時間外（6：00～7：00、20：00～22：00） 	<ul style="list-style-type: none"> ・平日7：00～20：00 ・土日祝日7：00～20：00 ・時間外もあり
報酬・謝礼	<ul style="list-style-type: none"> ・平日の時間内 最初の1時間まで：700円 1時間超過の場合：350円/30分 ・土日祝日の時間内、時間外 最初の1時間まで：800円 1時間超過の場合：400円/30分 	<ul style="list-style-type: none"> ・平日の時間内：700円/時間 ・土日祝日、時間外：800円/時間
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者の用事やリフレッシュ時の預かり ・兄弟の学校行事の際の預かり ・学童保育や習い事の送迎他 	<ul style="list-style-type: none"> ・通院・学校行事・買い物などの際の預かり ・保育施設、学童保育室などへの送迎と預かり他
問い合わせ先	高槻市ファミリー・サポート・センター 072-686-3337	いばらきファミリー・サポート・センター 072-620-7101

*他にも1人1人のニーズに応じた、様々なサービスがあるので、詳しくはそれぞれの市にお問い合わせください。（引用：子育て支援 ママサポートポスター、高槻市ホームページ、茨木市ホームページ）

2) おすすめの本



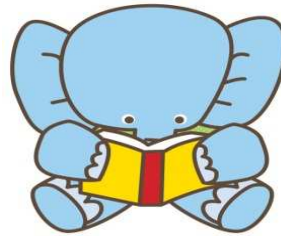
赤ちゃんが生まれる

(いのちの冒険旅行)：ニルス・タヴェルニエ

出版社：ブロンズ新社

受精から誕生までの物語が、写真とCGで分かりやすく描かれています。素晴らしい「いのちの冒険旅行」に思わず引き込まれてしまいます。

写真の赤ちゃんの何とも言えない表情に癒されます。



ねぞうアートの本：小出 真朱

出版社：ぶんか社

テレビやインターネットでも紹介されましたが、赤ちゃんの寝相の形をいかして演出したオモシロ写真集です。

屈託のない赤ちゃんの寝相をそのまま生かした様々な「アート」が描かれていて、寝相ってこんなにキュートなんだと改めて思いました。ハローウィーンのアートも載っているので、これからの季節にピッタリかもしれません。

3) お知らせ

茨木市では、10月から妊婦健診の公費助成額が56,000円から70,000円(16,000円1枚、5,000円2枚、4,000円11枚)に増額されます。

10月1日以降は、旧助成額の記載された受診券でも新しい金額の助成が受けられます。(手続きは不要です)

ちなみに高槻市は、17,000円1枚、4,000円13枚の合計69,000円の助成額があります。

4) 趣味のページ

前回のスマイル通信では、ハーブを育てていることを書きましたが、もうひとつ育てているのがゴーヤです。育てようと思ったきっかけは、西日が強く、緑のカーテンがあれば、良いなあと思い、スーパーで買ってきたゴーヤの種を植えてみたら、すくすく育ってくれました。西側のベランダはこんな感じです。少し黄色くなっている部分もありますが、大きなゴーヤを収穫できました。

自家製のセージの葉を入れて、ゴーヤチャンプルーを作りました。しばらくの間は、毎日、食卓にゴーヤが登場してました。ハーブ入りのゴーヤチャンプルー、簡単に美味しくできたので、レシピを紹介します。



◎ゴーヤチャンプルー：＜材料＞ 3～4人分

ゴーヤ 2本、ソーセージ 3～4本、卵 1個、セージの葉 3～4枚、塩、コショウ、醤油、サラダ油

＜作りかた＞

- 1 ゴーヤは半分に切り、中綿を取り、薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、ソーセージを炒める、そこにゴーヤを入れて炒める。
火が通ったらセージの葉を小さく切って入れる。
- 3 塩、コショウで味付けし、ドライハーブ、醤油を隠し味程度に入れる。
ニンジン、もやしなどの野菜を入れても美味しく出来ます。



■ゴーヤの効能

☆血糖値を安定させる

ゴーヤは、苦味が特徴。この苦味は、果皮に含まれるモノルデシン、チャランチンという成分に血糖値を下げる効果があるといわれています。

☆コレステロールを下げる

ゴーヤの苦味成分のモノルデシン、チャランチンは、コレステロール値も低下させる効果があるといわれています。また、水溶性繊維が豊富に含まれています。コレステロールや中性脂肪などの血中脂肪の低下には水溶性繊維を取ることが効果的といわれています。

☆がん細胞を抑制

ゴーヤの果実や種子に含まれる蛋白MAP30はがん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、がん細胞の増殖をおさえるといわれています。ゴーヤに含まれるモモルカロシドという物質はDNA、RNAの合成を阻害する働きがあり、がんの進展を防ぐ効果が期待されています。

☆心身のストレス解消

ゴーヤは、ビタミンCが豊富です。ゴーヤは1本にレモン2個分、ほうれんそうの2倍に相当するビタミンCが含まれています。ビタミンCは熱に弱いといわれていますが、ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいといわれています。

～ゴーヤは、β-カロチンやビタミンB1、カリウムなどミネラルが豊富で妊娠初期に欠かせない葉酸や便秘対策につながる食物繊維も豊富です。ゴーヤは大好きという方もちょっと苦手という方も、ゴーヤを取り入れてみてくださいね。～

苦味を和らげるコツ
*沖縄産のゴーヤは苦味がマイルド
*水にさらす
*塩もみする
*下ゆでする
*薄切りにして使う



<編集後書>

日中は、まだまだ暑い日が続いてますが、朝夕は、涼しくなってきました。急な豪雨や雷などお天気が不安定な日もあります。季節の変わり目なので、風邪など体調にお気を付け下さいね。

スマイル通信9号 担当助産師 K.O. M.H

