



# かもママだより

## 7月号

第3号  
2022.6.28発行  
NPO法人かもママ  
加賀市下河崎町79-2  
親子ほっとステーション内  
tel/fax 75-7933  
<http://kamomama.com>

### 「産前産後家庭支援ヘルパー養成講座研修」 を開催しました

#### 【カリキュラム】

- ・加賀市の産前産後ヘルパーの現状
- ・産前産後ヘルパーに求められること
- ・産前産後の身体と心の変化
- ・母乳に必要な栄養
- ・育児支援スキル①赤ちゃんについて
- ・育児支援スキル②赤ちゃんのお世話
- ・傾聴・コミュニケーションスキル



6/15(水)親子ほっとステーションにて「産前産後家庭支援ヘルパー養成講座」を開催しました。保健師さん、助産師さんから「産前産後の体について」や「赤ちゃんのお世話」についてとても充実した内容の講義でした。受講された皆様からは「自分の産後を思い出しました。自分がして欲しかったことを利用者さんにしてあげたいです。」や「産後のお母さんに寄り添い、傾聴していくことの大切さがよく分かりました。」などの感想を頂きました。この研修を受けてさらにスキルアップして、産前産後ヘルパーを必要としている方のお役に立ちたいと思います。

### 6月のベビィサロン

かもママスタッフ・保育士でもある本谷瑠璃さんに「離乳食のお話」をして頂きました。5ヶ月頃から始まる離乳食、自分で座ることのできない赤ちゃんなので、イス等ではなく、大好きなお母さんのお膝に横向きに座らせて顔もしっかり見える姿勢で食べさせてあげること。そして離乳食が進んでいくと手づかみ食になっていきますが、手づかみすることで温度や力加減なども学び、目と手と口の協調が上手になります。ママは汚れるし、嫌だなあと思うかもしれませんがこの時期だけは寛大に見守ってあげてほしいです。1番大切にしたいことは完食することではなく、親も子も食べるのが嬉しい！楽しい！という時間を一緒に過ごしていくこと！！です。『食べる力は生きる力』というお話でした。



7月のベビィサロンは『口・歯のお話』です。ご予約お待ちしております！



### 煮炊き塾始まりました

6/6(月)に母屋わらわら〜とにて「第1回煮炊き塾」を開催しました。講師 林明美氏からお手軽かつ美味しいお料理を教えてくださいました。ママ達はお子様を連れて、調理の様子を見ながら「簡単にできそう！」「さっそく作ってみます！」とみなさん学ばれていました。次回は8月1日(月)の開催となります。お楽しみに！

#### 今回のメニュー

- ・冷豚しゃぶ
- ・なすとパプリカの揚げびたし
- ・かぼちゃのサラダ



### 6月のまんぷく食堂



6/14(火)にまんぷく食堂を開催しました。今回から限定50食の配食弁当を公式LINEで予約を承りましたが、予約開始1時間で完売となりました。ありがとうございました。加賀市内のたくさんの方へまんぷく食堂のお弁当をお届けしたい……。そこで7月のご予約は新規のご予約者様を優先とさせていただきます。また1世帯大人の分は2名様分までとなります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。