

助産師運営施設

初めての出産を迎えるママは色々不安。。
助産師さん、保育士さんが常駐しているので心強い！

zeroplace

助産師運営施設

助産師さんに
アドバイスも
もらえるよ！



カフェコーナーは飲み放題！！

Relax...

ベビー預かりも
できます。
予約が必要です
のでご相談ください♪



テーブルとイスがないので

のびのびリラックス



パパも赤ちゃんも親子でリフレッシュ

利用してみてもうでした??

雨の日など、どこで遊ぼうか悩んだときに親はコーヒー片手にくっつけて、赤ちゃんたちもたくさん動けて、のびのびと遊び放題、親子ともに幸せな時間でした。

ベビーといける
リラックスカフェ♪

助産師が運営するママとパパをはじめてとした0歳児育児に関わる方が安心して赤ちゃんと一緒に訪れることができるようにデザインされた「カフェラウンジ併設通所型産後ケア施設」です

赤ちゃんもみんな
たのしく過ごせました♪



⚠️ ココはご注意！

メニューによっては、
予約や相談が必要なので、
事前に確認をしましょう！

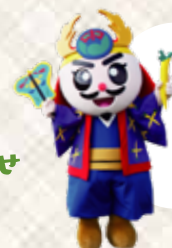


本誌に関するお問合せ

こども課 子育て支援係 098-895-2271

病児保育・ファミリーサポートについてのお問合せ

こども課 保育・こども園 098-895-2134



こども課には、保健師、栄養士、心理士、児童相談員がいます。赤ちゃん和妈妈の健康、栄養相談発達について専門的なアドバイスができるよ！

ご紹介したご家族以外にも、たくさんのご家族にモニター体験にご参加いただきました。
アンケート結果やレビューなど、詳しい内容については「すくすくなかぐすく」ウェブサイトに掲載しています。
ぜひご覧ください！

<https://www.sukusuku-nakagusuku.jp/>

ご協力してくださった皆様、ありがとうございました！

子育てがもっと笑顔になりますように☆



子育て中は忙しい!!

なかぐすくパパママ応援サービス利用クーポン事業

令和4年
実施!

パパママ レスキューサービス

子育ての負担を減らすサービスのご紹介

特別モニターさんが
全てのサービスを
体験レポート!

私たちが体験しました!

今回は
私たちが
メインで
紹介します!



子育てを
のりきる

ポイント4つ!

Point 01

時短アイテムを駆使する!

Point 02

仕組みづくり(使いやすく動きやすく)

Point 03

サポートを受けよう!

Point 04

からだところの「休息」を!(自分の時間は大事!)

忙しい
パパママを
レスキュー!



沖縄県 中城村
Nakagusuku Village

お役立ちサービスランキング

1 ミールキットの配達

料理に不慣れなパパでも大丈夫！調理工程が工夫されたレシピ付きで簡単クッキング！
栄養バランスのとれたレシピで、大人からお子様まで健康面はとっても安心！
そして使い切りの量なのでムダがありません！

Meal Kit Delivery



ミールキット到着!!
お肉は保冷バック入り!!



レシピも付いていて、
とっても親切!



Iさんパパ



Oさんパパ



Kさんパパ



Uさんパパ

料理する
パパたち
カッコいい!!

特別モニターファミリーのパパ全員が
挑戦できました!! おいしかったね♪

ココはご注意!

メニューによっては、食材を切るなど、普段料理をしないパパには少し難しいかも! ただ、材料があらかじめ切られたセットもありますので、苦手な方はそういった種類をお選びください!



2 家事代行

時間がなくてなかなかできない家事をお願い!
忙しいパパとママには、からだところの「休息」を!
普段、時間がなくて手が回らないお掃除や収納、プロにお願いしてみたら凄すぎた!



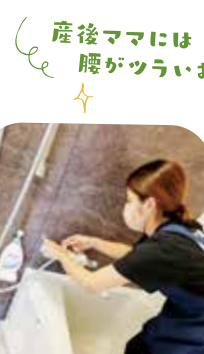
収納の使いづらさを解消!

時短アイテムの活用と併せて、
使いやすい仕組みを相談しました!



子ども用品も
しとどめに!

気になっていたあの場所のお掃除!



産後ママには
腰がツライお掃除も...

ココはご注意!

うまくマッチングしないと、モヤモヤするかも!?
「何をどのくらい?」を事前にしっかり伝えよう!



Thank you!
時間がなくてできなかった細かいところまで、
ありがとうございます!



3 ベビーシッター

Babysitting!!

この日は
夫婦2人で
外出に♪

久しぶりの夫婦二人きりでの外出

初めての子育てで大奮闘!
でも、たまには2人でのんびり過ごしたい
2人きりの落ち着ける時間・空間でリフレッシュ!

初めての子育てと仕事の両立で、余裕もなくリラックスできる
時間も少ない。
子どもと過ごす時間と同じように、夫婦2人の時間も大切にしたい。
日頃頑張る、自分たちへのごほうびと思って、ベビーシッター
を利用してみました。



自宅でシッターさんとお留守番。
遊んでもらい、ほとんどの時間は
笑顔で過ごしてくれてたみたい♪



外出から帰宅
ママの抱っこで
安心顔のベビー
がんばったね!!

この日は
夫婦2人で
映画に♪



LINEで報告してくれる
シッターさんも!



シッティングシートもついていて、
赤ちゃんの様子もしっかり分かる!

利用してみてどうでした??

子どもと離れる時間は少しさみしいですが、赤ちゃん
連れの外出は難しいし、久しぶりに2人きりで過ごせ
たことがうれしかったです!



ココが難点

どうしても料金が高くなりがち! 病院対応NGの場合も!!
ファミリーサポートや病児保育も検討しては!?
ファミサポなら600円~/時間でベビーシッターよりお手頃。

ラクカジ パパ・ママの家事をラクにするアイデアの紹介

宅配の活用

宅配弁当・配食



今回モニターさんが利用したのはこちら

赤ちゃんがいるとゆっくり外出が難しい!
おうちで店の味にお腹も心も満足でした!

ネットスーパー



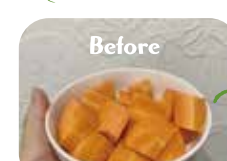
時短家電・グッズの活用

ふんふんチョッパーで時短!

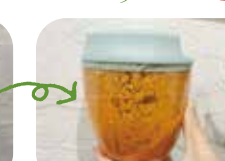
みじん切りが30秒!! After!!!



Boombun chopper!!!



Before



お掃除ロボット



食器洗い乾燥機



身近なサービスや、時短家電・グッズを活用することで、
家事の負担軽減、時間の節約など、忙しいパパママのレスキューになるね!
いつもより、お子さんとゆっくり過ごす時間もできるかも!?

