

# 子育てママの食応援プロジェクト

## 「食」の困りごととお助け隊

一般社団法人食育スタジオDreamy



**事業の内容**  
 電話やメールでの栄養相談  
 自宅訪問食事作り指導  
 食事作りスタジオレッスン  
 メールやラインでの継続指導  
 子育てキャラバン隊同行出張相談  
 子育て支援イベントの参加



### 事業の効果

- ①気軽に相談できる窓口をつくることで、ゆっくり相談できる雰囲気を作る
- ②個人差の大きい時期に個々の悩みに対応できる
- ③成長とともに悩みが変化していくため継続的なアドバイスができる
- ④困ったときにすぐに相談できる迅速な対応
- ⑤同じ悩みを持つ保護者どうしの交流ができ、不安を解消することができる



**「食」の困りごととお助け隊**  
 『おいしい離乳食・幼児食』  
 ①訪問指導：栄養士が直接お宅まで訪問し作り方のアドバイスをします  
 ②スタジオレッスン：離乳食・幼児食づくりをスタジオで学びます  
 ③栄養相談：お電話・FAX・メールにて食の困りごとにお答えします  
 お申込みもお問い合わせはお気軽にどうぞ～  
**子育てママの食応援プロジェクト**  
 代表 山下 祐美 (栄養士)  
 TEL・FAX 055196306831  
 syokuinouchi-y@ny.thn.ne.jp  
 沼津市の方のご利用は無料です！



## ママデイサービス

参加者全が「また参加したい！」

ワークショップの開催

沼津市民間支援まちづくりファンド採択事業  
**♡ママデイサービス♡**  
 毎日子育てに追われ、なかなか自分の時間を過ごせないママたちに贈る。癒しのひととき。育児や栄養に関することを保健師、栄養士に気軽に相談できる時間や、過ごすにぎやかな骨盤矯正をする時間を用意しています。

**※ケアの内容**  
 9:30 受付 育児相談 栄養相談 授乳  
 10:00 育児相談 栄養相談 授乳  
 11:30 骨盤矯正  
 12:30 ママお食事・入浴休憩 終了  
 15:00 終了

開催日 平成30年1月19日(金)  
 場 所 万葉の湯 沼津 (沼津市国富1208-1)  
 対象者 沼津市内に住む、生後4ヵ月～1歳未満の赤ちゃんのママ

※赤ちゃんママにも発熱など、感染症の疑いがある場合はご利用いただけません。

定員 親子10組 (申込多数の場合は抽選)  
 参加費 500円 (食費、入浴料別 入浴料は無料になります)  
 持ち物 赤ちゃんのミルク・離乳食・おむつ・バスタオル  
 産前産後 保健師・栄養士・ヨガインストラクター  
 申込方法 1月12日(金)までに氏名・生年月日、赤ちゃんの生前・生年月日、住所、電話番号を下記まで FAX または電子メールにてお申込みください  
 ※会費を徴収して発行する 子育てママの食応援プロジェクト  
 ※対象以外の子どもは託児を利用できません。  
**食育スタジオDreamy** 山下祐美  
 TEL・FAX 05506306831  
 syokuinouchi-y@ny.thn.ne.jp

子育て中のママへ贈る癒しの時間

ママのためのヨガタイム

ゆっくり美味しいお食事  
 一人でゆっくり温泉入浴

ヨガや入浴 ゆったり

子育てママに癒やしの空間

沼津の団体が提供するサービス 託児、食事も

**サービスの内容**  
 赤ちゃんの計測  
 保健師による育児相談  
 栄養士による栄養相談  
 産後のママのためのヨガタイム  
 お食事をしながらの利用者どうしの交流  
 一人でゆっくり温泉入浴  
 お食事ご入浴中の赤ちゃんの託児

**事業の効果**

- ①専門家による育児相談や栄養相談
- ②産後のからだ(骨盤まわり)のケア
- ③日頃の疲れを癒す時間を提供することで育児中のママの心のケア
- ④利用者どうしの交流で情報交換
- ⑤気兼ねなく赤ちゃんを預けられる



県東部初開催  
 事業のため  
 翌日の新聞に  
 大きく掲載！

