

## 事業計画書

<p>現在の地域課題に対する本事業での実施内容</p>	<p>本事業は、佐久市及び佐久市以外の有識者の協力をいただきながら、様々な角度から妊娠、出産、育児を捉え直す学びの時間を設けるものである。これは、コロナウィルス感染拡大に伴う妊娠から出産後の親向けの指導や交流が少なくなったことを受け、不安や悩みを気軽に相談できない子を持つ親が増えている現状課題に対するものである。本事業により、私たちが提供する時間で不安や悩みを解消するだけでなく孤独の解消にもつながり、結果、子を持つ親が心と体を健やかに保ちながらその子との豊かな時間を育むことにつながることを目的とする。</p>
<p>対象となる人・範囲</p>	<p>妊娠中の親及び出産後の親とその子の祖父母、その他学生や保育士等興味のある方を広く対象とする。</p>
<p>事業の効果、達成目標 (達成目標はできる限り数値で示すこと)</p>	<p>○佐久市及び佐久市以外の有識者の協力をいただきながら、様々な角度から妊娠、出産、育児を捉え直す学びの時間を設けることで、親自身が正しい知識を学び、その中から自分に合うものを選び取ることができるようになる。 ○正しい知識を学ぶことによりインターネットに溢れる情報から自分に合う育児の方法や自分の体と心の整え方を選択できるようになる。 ○今年度の活動目標としては、年間で延べ100名の参加を目標とし、育児中の方だけでなくより広い方々の参加機会を設けたい。</p>
<p>詳細 (活動内容・方法・スケジュール等をできるだけ詳しく、別添資料のある場合はその旨を記載する)</p>	<p>&lt;活動内容&gt; ○テーマ別に年間を通して学びの機会を作りながら、保健室のようにちょっとした悩みや不安をシェアできる場も設ける</p> <p>ーアレルギーの子を持つ親の日々の悩みや不安解消に向けた活動 4月等悩み相談、7月小児科医講演、8月・12月アレルギー対応の食事レシピ相談 ー産前・産後の女性ホルモンの変化に伴う体と心の変化について学び直す活動 5月、6月、10月、2月 全ての回に産婦人科医が参加(予定) ー暮らしの保健室 専門家不在ではあるが、乳幼児の体重測定や妊産婦の血圧測定を実施し、体と心の悩み相談の時間とする</p> <p>★その他別添資料参照</p>
<p>重点テーマに該当する理由</p>	<p>※該当する場合のみ記入</p>
<p>翌年度以降の取組</p>	<p>本年度に関わってくださる有識者だけでなく、子を育てる親の心身に有益となる情報を提供してくださる方を招き、継続的に学び直しの機会を設けていきたい。</p>

# <暮らしの学校>

## 年間事業計画

日付	項目	講師 ファシリテーター	目標 参加人数	参加費
4月	暮らしの保健室 アレルギーについて話そう	丸角(及川)	5名	500円
5月	妊娠、出産、産後	柳澤先生・及川	10名	1000円
6月	暮らしの保健室 女性ホルモン	及川(丸角)	5名	500円
7月	アレルギーを知る	横地先生・丸角	15名	2000円
8月	料理教室 レシピ相談・レシピシェア	佐藤・丸角	10名	500円
9月	暮らしの保健室	丸角・及川	5名	500円
10月	妊娠、出産、産後	柳澤先生・及川	10名	1000円
11月	暮らしの保健室 身近な植物を楽しむ	丸角・及川	10名	1000円
12月	料理教室 レシピ相談・レシピシェア	・丸角	10名	1000円
1月	暮らしの保健室	丸角・及川	5名	500円
2月	妊娠、出産、産後	柳澤先生・及川	10名	1000円
3月	暮らしの保健室	丸角・及川	10名	500円

メイン	分野	担当	テーマ	対象者
★	小児科医	横地先生	アレルギーをどう捉えるか	親及び祖父母 妊娠中の方・妊婦の夫・出 産を経験された方
★	産婦人科医	柳澤先生	①妊娠、出産、産後の母親の心と体の変化 ②女性ホルモンの変化に伴 う症状について	産を経験された方
	助産師	由井	①妊娠、出産、産後の母親の心と体の変化	興味のある方
	料理家	雑穀アドバイス?	お料理教室、みんなのメニューシェア(アレルギーへの対応も含む)	興味のある方
★	栄養士	佐藤弘美	お料理教室、みんなのメニューシェア(アレルギーへの対応も含む)	
	ネイチャーガイド	菜々恵	身近な植物を楽しむ	
	アーユルヴェーダ	及川		