

## まめなかな

これから出産を迎えるご家族へ。  
「パパママ教室」がパワーアップ！

市では、令和8年度からパパママ教室を毎月開催することになりました。昨年度よりもプログラムが充実し、パパやママの「困った」「不安」にしっかり応えます。出産病院での母親学級もありますが、細かな育児スキルまでは指導がないことが多く、実際に育児が始まって戸惑うことがあるようです。パパやママからの要望を受け、パパママ教室の内容をリニューアルしました。

これまでも実施してきたパパの妊婦体験では、「妊婦さんって大変なの

はわかるけど・・・」から「こういう姿勢が大変なのか」と見方が変わり、ママの気持ちに寄り添うことができます。DVDを視聴し、産前産後の心の変化を科学的な視点から学びます。「なぜかイライラする」「気持ちが落ち込む」といった産後の心身の変化は、実はホルモン変動による自然な反応です。その理由と対策を学べば、夫婦で一緒に対応することができます。これまで実施していた沐浴体験に、抱っここの仕方、オムツ交換の実践、ミルクの調乳体験を加え、育児のさまざまな疑問を実際に体験します。ママと赤ちゃんの一日のスケジュールを想像し体験することで、それぞれの育児にどれほど時間がかかるかをイメージでき、単なる「大変さの実感」ではなく、夫婦がチームとなり、どう産後を乗り越えていくかの備えの場になります。

これまで2か月に1回、日曜日に

開催していましたが、より多くのご家族が参加しやすいよう、令和8年度より平日も加え、毎月開催にしました。これまでに参加したことのある方や上のお子さん連れも大歓迎です。

「初めてだから不安」「本当にできるか心配」そんな想いは誰もが持っています。保健センターをはじめとして、地域の力も借りながらサポートしていきますのでパパもママも、心も身体も準備万端で、新しい家族を迎えましょう！



問 保健センター

☎ 0577-73-2948



## そろそろ 終活

<その75> はじめませんか？

### 早めの準備と共有

『介護』というと、まだ自分には先のことと感じる人も多いでしょう。しかし実際には、ある日突然始まるのが介護です。「まだ元気だから大丈夫」と思っている、突然の入院や体調悪化は誰にでも起こり得ます。

介護には、心得ておかなければならない5つのテーマがあります。

まず1つ目に『費用』です。介護が必要になった場合、費用はどのくらいかかるのかということを考えて

おく必要があります。

2つ目に『住まい』として、最後まで自宅で過ごすのか、施設を選ぶのかということ。そして3つ目に、もしも介護になった際『家族のサポート』がどれくらい期待できるかという問題もあります。またこれによって、在宅介護か、施設入所の選択が必要です。

4つ目に、認知症や寝たきり状態になった場合の『財産管理や手続き代行』の問題があります。今は家族であれば金銭管理ができるという時代ではありません。もしもの時の対策として、財産管理委任契約や後見、遺言についても考えておく必要があります。

5つ目に『延命治療』についての方針を心づもりして、誰かに伝えておくということです。

これら5つのことは、終活では欠かせない『エンディングノート』に

も書き込める欄があります。ぜひノートを活用し、書いてあることを信用のおける誰かに伝えておいてください。

介護は、身体が元気なうちに話し合い、情報を整理し、誰かと共有しておくことが最大の備えとなるでしょう。



エンディングノートをご希望の方は  
飛騨市終活支援センターへ  
お問い合わせください。

問 飛騨市終活支援センター  
(飛騨市社会福祉協議会内)

☎ 0577-73-3214