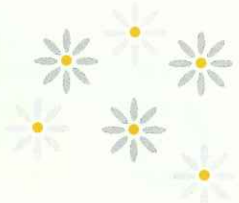




産まれたばかりの
小さな命を育てる
産後のママたちへ――

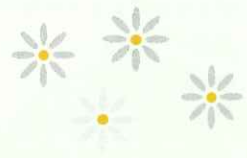
ほっとする
つながりを届けたい。

／ 応援弁当をお届け ／



赤ちゃんの誕生に幸せを感じる反面、身体や心がしんどくなりやすい産後のママたちに、少しでもほっと息抜きしてほしい。そんな想いではじめたホットス。

2021年秋からの2年半で、富士川町に住む約70名の産後ママにお弁当をお届けしてきました。



リユースお弁当箱がつなぐ地域デザイン事業



ホットス HOTTOS REPORT

2021-
2023年度

地域で産後ママを応援するしくみづくり

リユース食器のレンタル事業を行う山梨の認定NPO法人「スペースふう」は、地元富士川町の産後ママ等にリユース弁当箱でお弁当を届ける取り組み『ホットス』を立ち上げました。



POINT!
リユース弁当箱だからこそ、届ける時と回収する時に **コミュニケーション** が生まれます。

富士川町の産後ママにアンケート調査

「安心して子育てするには何が必要？」産後ママの現状とニーズを知り、ホットスの役割を富士川町（行政）に提案するためのアンケート調査を行いました。



地域で安心して子育てするにはどのようなサポートがあると良いですか？

- ・赤ちゃん連れで出かけやすい環境
- ・経済的な負担が減る
- ・仕事との両立
- ・ママの睡眠、休める時間が増える
- ・ママの自由時間が増える
- ・地域とのつながりができる
- ・育児の負担が減る
- ・家事的負担が減る
- ・パパママ同士のつながりができる
- ・子育て相談しやすくなる



ホットスを利用して、生活や気持ちに変化はありましたか？

- ・食事づくりの負担が減った
- ・家計に負担なく食事を楽しめた
- ・自由時間、息抜きできる時間が増えた
- ・家族以外の人と話す時間ができた
- ・子どもと向き合う時間が増えた
- ・家族で会話のきっかけになった
- ・他のママとの交流のきっかけになった
- ・地域の人に子育ての話などをしやすくなった
- ・家族や友人に子育ての話などをしやすくなった
- ・赤ちゃん連れで出かけやすくなった



POINT!
ママたちは、経済面や家事育児の支援だけでなく **休息やつながり** も求めています。

アンケートの詳細はこちら



ホットスを利用したママたちの声



食事面

- ・お昼は残り物などで済ませることが多いので、お弁当が毎回楽しみ。
- ・買いに行く時間もないので、お弁当が届くのは助かる。
- ・栄養バランスもよく、デザートも入っていて美味しい。
- ・100円で食べられるのが、ありがたい。
- ・上の子がお弁当だと喜んで食べてくれる。

ママの休息

- ・食べてる時、ほっとする時間が出来てすごく助かった。
- ・お弁当が届くと思うと、時間も気持ちも余裕ができる。
- ・上の子と一緒に、ゆっくり食事を楽しむことができた。

つながり

- ・外の人と話ができ気分転換になった。
- ・産後うつになりそうな時期があった。ホットスがあって良かった。
- ・ママ友や、これから出産する友達にもホットスを勧めている。
- ・児童センターでホットスの話題になることもある。

「たわいもない会話」から「悩みや不安を口に出せる」関係へ

- ・育児にまだまだ慣れず、毎日必死。
- ・お弁当を食べながら、涙が出たこともあった。
- ・家事がなかなか進まなくてイライラしてしまう。
- ・産後めまいが治らずしんどい。
- ・上の子のケアでこっちも気が滅入りそう。
- ・町外から引っ越して知り合いがいない。



POINT!
食事づくりの負担が減るだけでなく、ママの休息時間や気持ちの余裕が増え、地域の人とのつながりを実感してもらえました。

POINT!
お弁当の話題など何気ない会話から、体調や家族のことなど、悩みや不安を話してくれる関係を築くことができました。

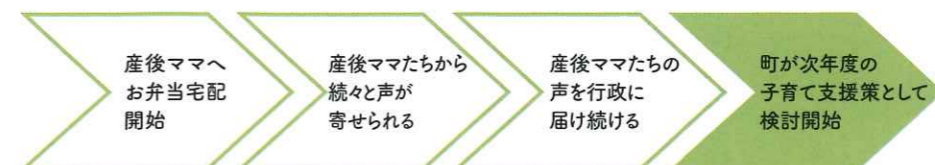
政策提言と啓発活動

事業運営とともに、富士川町（行政）と適宜対話の場をつくり、段階的に連携を深めてきました。



富士川町長、関係部署との対話

2021年秋



「まちにバトンタッチ」
2024年春
富士川町の「産後ママ応援事業」
としてスタート!

そっと、
寄り添う。

ソットー
sottoh

産後に限らず、個別対応が必要な子育て家庭（親が病気や障がいを抱えている、経済的に困難、ひとり親、多子世帯など）にも、それぞれの事情に応じて、お弁当をお届けしてきました。

各ご家庭が抱える多様な課題を解決することはありませんが、継続的な関わりによって、時間をかけて少しずつ関係を築くことができました。



＼ 応援してね！ ／

つながる募金

スペースふうの活動は、皆さまの会費・寄付によって支えられています。環境・福祉の両面から持続可能な地域づくりに向けて、ご支援・ご協力をお願いいたします。



「つながる募金」

🐱❤️ つながる募金

募金を継続して携帯電話利用料と一緒に支払いやTポイントでお支払いいただけるサービスです。

＼ Check! ／

メディアで紹介



フジテレビ「フューチャーランナーズ」
(2023年3月放送)



動画(1分)



BS-TBS「長野・山梨～休眠預金活用事業 はじまりとつながりとひろがり」と(2023年9月放送)



動画(8分)

＼ みてね! ／

インスタグラム



活動の様子やお弁当を紹介しています。



Instagram



ホトスの取り組みは、休眠預金等活用事業の助成(2021-2023年度)を受け『リユースお弁当箱がつなぐ地域デザイン事業』として実施しました。休眠預金活用事業のサイトにて、本事業の事後評価報告が公開されます。(2024年5月以降予定)



認定NPO法人スペースふう

〒400-0503 山梨県南巨摩郡富士川町天神中条177
TEL 0556-22-1150 FAX 0556-22-1862 info@spacefuu.net