

代表 きむら まりこ

高森町在住、二児の母。

1人目の妊活をきっかけに、食事や体のケアについて興味をもつ。食事療法や栄養などさまざまな情報をキャッチし実践するなか、二人目妊娠中に「産褥(さんじょく)シッター」の指導を受ける。産後は、地域の産後サポートサービスを利用。生まれてきた赤ちゃんと自身のカラダと心に向き合い、産後しっかり養生することの大切さを実感。多くのご家庭に関わる中、食の大切さを改めて感じ「食学調味料アドバイザー」の資格取得。



産褥シッターとは

ご自宅に伺い、ご家庭の調味料、材料を使ってお食事を作る出張料理サービスです。普段使われている調理器具を使って、日持ちする常備菜を中心に、主菜、副菜料理をお作りします。無添加で、母乳やカラダに優しいお料理もお作りしています。お掃除や洗濯などの日常の家事も承っております。産後の方だけでなく、妊娠中や育児中、お仕事忙しいという方のご依頼もお受けしています。

笑顔のたね 名前の由来

ママたちが笑顔になれるようにたねをまく…
笑顔になれるきっかけをつくるのが
できますように、という想いを込めました。



産褥シッター
木村まりこのブログ



これまで実際にお伺いしお作りしたお料理や、産後に役立つ情報などを発信しています。ぜひご覧ください。



▶ ご利用までの流れ

①お申し込み

- ▼ お電話 または メール または LINEからお申し込みを
- ▼ お願いいたします。

②確認と打ち合わせ

- ▼ お申し込み内容の確認のご連絡をいたします。
- ▼ その際に、当日必要なものや駐車場の打ち合わせをいたします。(食物アレルギーや苦手なもの等お聞きます。)

③当日

材料や調味料の確認をさせていただいた上で、調理に取り掛かります。確認がありますので、初回のご依頼時、または初回の打ち合わせの際はご在宅ください。



※料理の一例

▶ お問い合わせ

☎ 080-3477-8760

(電話受付時間 9:00-16:00)

※訪問中等、出られない場合には
お電話を掛け直させていただきます

LINE ID: @kos3022m

LINEからもお問合せ頂けます

(右のQRコードから友だち追加後、1:1トークよりお問合せください。)

✉ egaonotanekimura@gmail.com



マミーズケア

笑顔のたね



家事代行/産褥シッター(産前産後サポート)

帰省中、
実家の母が
疲れてしまった

産後、近くに
頼れる家族や
友人がいない...



妊娠中の体調不良で
家事ができない



こんなことでお困りではありませんか?

詳しくは
こちら→

▶ サービス・料金 全て税込み表記となります

60分	90分	120分
3,000円	4,500円	6,000円

＜訪問可能時間＞月曜～金曜の9時～17時

＜お支払い方法＞現金、PayPay、クレジットカード、QRコード決済、銀行振込



▶ 定期ご利用のまとめ買いチケット

	60分	90分	120分
3回券	9,000円	13,500円	18,000円
6回券	18,000円	27,000円	36,000円
10回券	30,000円	45,000円	60,000円

＜回数券ご購入の際の注意事項＞

- ・お支払いは一括払いのみとなります。分割払いはお受けしておりません。
- ・ご利用期限は、ありません。
- ・途中解約の場合、領収書と回数券があれば返金対応も可能です。

▶ 交通費について

交通費無料＜対応範囲＞飯田下伊那、中川村、飯島町、駒ヶ根市、宮田村、伊那市、南箕輪村、箕輪町

※基本的に車で伺いますので、駐車場の手配をお願いいたします。有料駐車場利用の場合は、実費を計上させていただきます。

※飯田下伊那と辰野町以北の方が上伊那担当をご指定の場合、別途交通費等発生します。詳細はブログに掲載しております。

▶ オプション

●買い物代行(お店一件のみ) 1,000円

お店の指定はご相談くださいませ。

基本的には使用する食材のみの買い物代行となります。

●鍵預かり 500円

●追加30分 1,500円

Q&A

Q.どんな人が利用されていますか？

産後1ヶ月の方(産褥期)、妊娠中や産後体調がすぐれない方、育児中ママさんのご利用はもちろん、忙しく働く女性のサポートもさせていただいております。留守宅も対応しています。

Q.食事内容は？ 我が家に合う味かな？

産後すぐの方などは、体調やおっぱいの様子もお話を聞き、状態に合わせたおかずをお作りします。ご家族分のお食事は、ご希望に合わせてお作りできます。

Q.部屋や台所が散らかってて恥ずかしいんですが

いつも通りにされていて大丈夫です。お部屋の様子はじっくり見たりしません。特に産後お部屋をきれいに掃除されてるほうが、無理して動いているのではないかと心配です。キッチンも普段通りのままで結構です。サポート開始前に、「片付け10分無料サービス」させていただいております。朝ごはんの食器もそのまま大丈夫です。

Q.当日何か用意するものはありますか？

ご用意いただく食材は、だいたい2～3日で食べきるいつもの量、目安としては葉物野菜2～3袋・根菜3～4種類・お魚やお肉は2パックずつくらい、キノコ類やお豆腐、厚揚げなど。プラスして、すりゴマ・ひじきや高野豆腐、切り干し大根などの乾物系、ツナ・大豆(戻した状態のもの)・お揚げ・こんにゃくなどあれば、献立のレパートリーが広がります。食材の量や種類は、お好みでご用意ください。

お買い物が困難な場合や、食物アレルギー対応については事前の打ち合わせの際にお聞きます。

また、調味料は、醤油、味噌、お酢、塩、みりんがあると助かります。ご不明な点につきましてはお気軽にお問合せください。



産後の安静が大切な理由

床上げ3週間という言葉をご存知でしょうか。

産後3週間～1ヶ月、お布団は常に敷いたままにしておき、赤ちゃんのお世話以外はできるだけ横になって身体を休めたほうが良い、という日本に昔から言い伝えられている言葉です。

自分の体をいたわるのは後回しになりがちですが、産後の過ごし方は、その後元気に育児をしていくためにとても大切。

この時期に安静をとり体を整えておくと、気持ちにも余裕がたき、それは赤ちゃんにも伝わります。

生まれてきた赤ちゃんとうつくり過ごしてほしい。

頼れる家族や友人が近くにいないときはぜひお声がけください！

お客様からお寄せいただいた声

美味しくて、
体にやさしい
ほっとする
お料理でした！

食事を作って
もらえるだけで
こんなに楽だなんて
感動！

安心して
出産日を
迎えられました
(^-^)

材料もすべて
何を使ってるか
わかるので
安心(^o^)

お客さまの声
ブログはこちら



ギフト券

2,500円/5,000円

