



袖ヶ浦市

ファミサポ通信 Vol.50

ファミサポイメージキャラクター
あい
愛サポちゃん

利用会員	198名
提供会員	46名
両方会員	13名
合計	257名

（1月1日現在）

発行：袖ヶ浦市役所子育て支援課 / 編集：ファミリーサポートセンター

ファミリーサポートセンターとは、子育ての手助けを頼みたい方と、子育ての手助けができる方が会員となって組織をつくり、一時的な子育てを助け合う有償の相互援助活動です。

令和になって初めてのお正月。皆さまはどのように過ごされましたか？

ファミサポでは今年もたくさんの親子と出会い、活動を通して子育ての輪が広がることを願います。

本年も皆さまにとって健康で幸多き年になりますように！

アドバイザーより

10月30日（水）子育て学習会
「子どもの栄養と食生活」



講義の様子



おやつ作りの実習

11月20日（水）主催講座
「子育てを楽しむために」



11月16日（土）
「乳幼児救命講習」



皆様のご参加、ありがとうございました。

アドバイザー 一同

❖ 今後の予定 ❖

1月24日（金）ファミサポ説明会

2月27日（木）子育て学習会「身体の発達と病気」

3月18日（水）提供会員・両方会員懇談会



第2回 子育て学習会

「子どもの栄養と食生活」報告

R1年10月30日(水) 10時~12時 保健センター

11名参加(提供会員3名、両方会員4名、利用会員1名、
会員外3名)

お孫さんのいる提供会員から乳幼児を育てる子育て世代の会員や市民の方まで、幅広い年齢層の方に参加していただきました。「子どもの栄養と食生活」についての講義と、「簡単手作りおやつ作り」のテーマで市内保育所の子ども達が食べている、おやつの調理実習も行いました。



平柳 稀帆・小沢清美 栄養士

《 講義内容より 》

① 幼児期の特徴は発育・発達すること。

成長が著しく生まれた時から3歳までに身長は2倍、体重は4倍になる。

② 子どもの成長を支えるのは毎日の食事。

骨・臓器・筋肉は食べ物で作られる。主食・主菜・副菜・汁物でバランスの良い食事が必要。



おやつの重要性
を感じました!



おやつのレパートリーが
増えました!

《 子どものおやつのポイント 》

- ① **食事ですりきれなかった栄養補給。** おやつ=甘い物ではなく第4の食事。1歳~4歳児は食事の一部と考える。1日のエネルギーの10~15%程度。
- ② **糖分・塩分の取りすぎに注意。** 子どもの頃から続けると生活習慣病(糖尿病・腎臓病・高血圧)になりやすいため気を付ける。
- ③ **できれば手作り。** 糖分や塩分が目に見えるので、摂りすぎ予防になる。
- ④ **時間を決める。** 幼児の一日の生活リズムを決めると食事を沢山食べられて良く眠れ、子どもの成長につながる。虫歯予防のためにも食事と食事の間は2~3時間あけること。
- ⑤ **楽しく食べる。** 楽しい食事は心の栄養につながる。楽しい=おいしい。嫌な記憶が嫌いな物と結びつくと嫌いになってしまう。健やかな成長のためには誰とどこで、どの様に食べるかが大切。おやつに限らずに子どもたちと楽しい食事をしましょう。



海苔巻きトースト



* 講義資料やレシピが欲しい方はファミサポまで!

第3回 子育て学習会 「身体の発達と病気」 案内

今年度の子育て学習会の3回目は、市内の医師から「身体の発達と病気」をテーマにお話を伺います。
提供・両方会員の方は必須研修ですので、積極的にご参加ください。

日時・場所：令和2年2月27日(木) 10~12時 市役所旧館3階 大会議室

講師：平岡医院院長 宗 廣樹先生

対象：ファミリーサポートセンター会員、市内にお住まいの保育に関心のある方

定員：20名 申込〆切：令和2年2月25日(火) 16時

保育：定員5名(2歳~就学前) 保険代とおやつ代でひとり300円

保育申込〆切は令和2年2月19日(水) 16時。2歳未満のお子さんの同席はできません。

申し込み・問合せ：ファミリーサポートセンター 電話・FAX 0438(64)3115

第3回 ファミサポ主催講座

「子育てを楽しむために」報告

R1年11月20日(水) 10時~12時 保健センター

8名参加(両方会員2名、利用会員4名、会員外2名)



「いちおし環境」
が大切です。



講師：石井 尚美氏・萬崎 智氏

講座では、子育て支援課・社会福祉士より、DVD教材を見ながら、資料に沿って、楽しく子育てをするためのヒントを教わりました。特に重要なのは、「いちおし環境」と「セルフコントロール」の二つ。

「いちおし環境」とは、いつも(いつも) ちかづいて(子どもとの距離は遠く離れてよりも、より近くで) おだやかに(怒鳴ったりしないでおだやかな口調で) しずかな環境(テレビやゲームを消すなどして、ざわざわした環境を取り除く)を作りましょう、という文章の頭文字を使った言葉です。この環境を整えると親子で伝えたいことが伝わりやすくなるということでした。

「セルフコントロール」とは、保護者の感情のコントロールの方法で、自分に合った方法をいくつか見つけておくと良いそうです。例えば、深呼吸をする・好きなスイーツを食べる・好きな香りのハンドクリームを塗る、などです。また、その場で出来る簡単なストレッチを教わり、身体を動かすことも効果的だと実感しました。

〈参加者の声〉

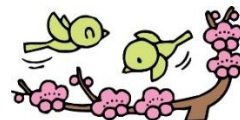


❖とても参考になりました。イライラして怒ってしまうことが多いので、「いちおし環境」と「セルフコントロール」を心がけていこうと思いました。❖2歳半の長男と0歳の長女がいます。言葉が出るようになった反面、思い通りにいかないと怒ったり手がでるようになり、困っていたこともあったので、今日教えていただいたことを実践していきたいと思います。❖いつも心がけている育児方法のお話で、改めて子どもとの関わり方の勉強になりました。❖年代別にお話しが聞けると良かったかなーと思いました。例えばイヤイヤ期は特にみんな悩むところなので、声かけ方法など具体的に聞きたいです。❖2回目でしたが子どもの年齢に応じて気づきが異なり、学べることが沢山ありました。(一部抜粋しています)

※令和元年9月11日(水)に予定していました第2回ファミサポ主催講座「ファミサポ・いきいき体操」については、台風15号の影響のために中止させていただきました。申込みしていただいた皆様には大変ご迷惑をおかけしました。今後も企画していきますので、アドバイザー一同皆様のご参加をお待ちしております。

提供会員・両方会員 安全研修&懇談会 案内

提供会員・両方会員の皆さま、日頃から援助活動にご協力いただきましてありがとうございます。今年度はR1.6.25に改訂された安全チェックリストを確認しながら、安全に援助活動を行うための研修と会員さん同士の情報・意見交換を予定しています。また、学習会を全項目受講された提供会員・両方会員さんに「修了証」の授与をいたします。ぜひ、ご参加ください。



日時：令和2年3月18日(水) 10:00~12:00

場所：袖ヶ浦市役所 2階第1会議室

対象：提供会員、両方会員、援助活動に興味のある利用会員さんや市民の方

申込〆切：令和2年3月17日(火) 16時

申し込み・問合せ：ファミリーサポートセンター

電話・FAX 0438(64)3115



ファミサポからのお願い

☆こんなときは必ずセンターへお知らせください

- ・引っ越ししました
- ・電話番号がかわりました
- ・赤ちゃんがうまれました（ファミサポでは6ヶ月から登録できます）



☆利用会員の方へ

- ・援助依頼したときやキャンセルしたときは必ずセンターにもお知らせください
ご連絡をいただかないと事故があったときに補償保険の対象になりません
- ・援助内容の変更や新たな援助が必要になったときはセンターへご連絡ください

☆提供・両方会員の方へ

- ・今年度より援助を行う全会員が、事故防止に関する講習を受講することが必須になりました
- ・救急救命講習を受講済みの方でも5年に一回必ず受講し、安全な援助活動の質を維持・向上させていく必要があります
該当する方にはご案内しますので再度の講習受講をお願いいたします
- ・今回の通信に「フォローアップ研修受講履歴」を同封しました 参考にしてください

<ファミサポ説明会のご案内>

提供会員さん大募集中です！

日時：令和2年1月24日（金） 申込期限1月23日（木）16時
令和2年3月 2日（月） 申込期限2月29日（土）16時
午前の部 10時30分～12時 午後の部 1時30分～3時

場所：そでがうらこども館 多目的室

持ち物：市内在住（在勤）が確認できるもの（免許証など）

申し込み：ファミリーサポートセンター 電話・FAX（64）3115

*入会説明は随時行っていますので、興味のある方はお問い合わせください。

＝編集後記＝

暖冬傾向だとは言われていますが、ポカポカしてとても暖かかった日の翌日が非常に寒い日になったりと気温差が激しいですね。栄養のあるものを召し上がってご自身やお子さんの体調管理にお気をつけくださいね。Y.U

（問い合わせ）

袖ヶ浦市ファミリーサポートセンター
〒299-0257 袖ヶ浦市神納 1136-3
（そでがうらこども館内）
電話・FAX 64-3115
開所時間：午前9時～午後5時
（日曜日・祝祭日・年末年始 休所）