



# 袖ヶ浦市

# ファミサポ通信 Vol.61

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	219名
提供会員	49名
両方会員	8名
合計	276名

（8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。

毎日暑い日が続いていますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス関連の制限のない夏ということで、お出かけする機会が多かった方もいらっしゃるかもしれません。

涼しい風が吹く秋が待ち遠しい今日この頃ですが、残暑の時期も引き続き熱中症対策を忘れずに、元気に乗り切ってくださいね(^-^)

アドバイザーより

3/20(月) R4 年度 第3回主催講座「睡眠と健康」



睡眠についての説明の他、希望者には、脳年齢・血管年齢測定、野菜摂取量チェックが行われました。



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



3/29(水) 基礎研修会



提供会員の登録前に研修会が行われました。

## 第1回 主催講座のご案内 「子育て支援事業の取り組み」

今年度1回目のファミサポ主催講座は、袖ヶ浦市における様々な子育て支援サービスの状況や計画について学びます。担当職員の話しを聞いて、役立つ情報をゲットしましょう！

日時：令和5年9月19日（火）10時～12時 場所：市民会館 研修室

講師：子育て支援課 職員

対象：ファミリーサポートセンター会員・市内在住で講座に興味をお持ちの方

定員：20名 申込〆切：9月16日（土）16時

保育：定員3名（2歳以上就学前） 保険代：ひとり200円

保育〆切：9月12日（火）16時

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期又は中止することがあります

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



講師：明治安田生命 千葉南支社 社員



講座の様子

睡眠についての正しい知識を知り、良い睡眠を実践するためのポイントを学びました。

より良い睡眠を得るための方法として次のことを実践し、生活リズムを整えていくことが重要。

- ☆効果的な光の活用
- ☆食事の時間の工夫、カフェイン摂取量の調整、お酒の上手な飲み方
- ☆入浴による深部体温のコントロール
- ☆リラックス効果のある音や香りの活用
- ☆日中の効果的な運動や睡眠前の快眠体操

※必ずしも効果があるとは限りませんが、試してみてもいいのではないでしょうか？

〈アンケートより〉一部抜粋

- ・睡眠のお話し、楽しく聞かせて頂きありがとうございました。自宅で改めて資料を読もうと思います。
- ・寝具を長持ちさせるポイントのお話しが、ためになりました。
- ・睡眠について知っているつもりでしたが、新しく知ることもあり良かったです。すぐには難しくても、習慣を変えられそうなことを試したいと思います。
- ・睡眠タイプが分かったのが良かったです。聞いたことを参考に実践していきたいです。
- ・寝具をメンテナンスしようと思いました。ありがとうございました。



健康チェックコーナーは、大人気でした！



## 第1回 子育て学習会のご案内 「子どもの栄養と食生活」

今年度1回目の学習会は、子どもの栄養と食生活をテーマに開催します。食にかかわる子どもの発達や食生活について学び、「**バランスのとれた子ども食**」の調理デモンストレーションと試食を行います。提供会員・両方会員の皆様の必須講習となりますので、ぜひご参加ください。

日時：令和5年11月22日(水) 10時~12時

場所：保健センター 調理室

講師：保育幼稚園課 管理栄養士

対象：提供会員・両方会員

定員：20名 申込〆切：11月15日(水) 16時

保育：定員3名(2歳以上就学前) 保険代：ひとり200円 保育〆切：11月14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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期又は中止することがあります。



# ご存知ですか？【利用開始までの流れ】

☆主な活動例と流れを紹介します！



## ① 入会説明（要予約・約 1 時間）

- ・そでがうらこども館にて入会説明。  
利用、両方会員は援助を受ける子どもを同席。



## 登録（会員証発行）利用会員

※提供会員・両方会員は、**基礎研修会**（2 時間の講義）受講後に会員登録完了。（**会員証発行**）その後、**乳幼児救急指導**（約 1 時間）を終了後、援助が可能になります。

## ② 援助の相談

- ・利用会員は登録後に援助の相談、依頼。

## ③ コーディネート

- ・アドバイザーから提供会員に、援助の打診。

## ④ 援助前の三者による事前打ち合わせ

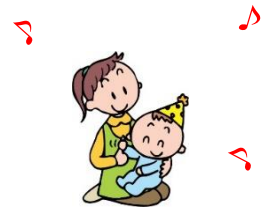
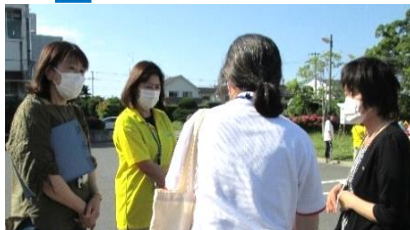
- ・提供会員と利用会員（援助を受ける子どもを同席）とアドバイザーの三者。
- ・送迎援助の場合はそでがうらこども館。預かり援助の場合は提供会員宅で行います。



\*三者打ち合わせ後、初回援助のキャンセルは、700 円のキャンセル料がかかります。

## ⑤ 保育施設での顔合わせ

- ・利用会員から保育施設に、ファミサポを利用することを伝える。
- ・提供会員とアドバイザーが保育施設へ行き、引き渡し時の約束事を確認。



## ⑥ 初回援助依頼

- ・利用会員から提供会員へ、初回援助日時を依頼。
- ・提供会員が了承後、利用会員からファミサポに援助日時を連絡。

## ⑦ 援助開始



預かり援助の様子

## 【援助が終わったら…】

- ①・利用会員は、援助料金と明細書を用意。  
・提供会員は、援助活動報告書を用意。

- ②・利用会員は、援助料金と明細書を受け渡し。  
・提供会員は、報告書に利用会員の捺印を貰う。

- ③・提供会員は、援助活動を行った翌月の 5 日までに、報告書をファミサポに提出。



## ❖ファミリーサポートセンターからのお知らせ❖

### ① 援助活動に関しての新型コロナウイルス感染症の対応について

- ・手洗い、うがいをし、アルコール消毒や換気を行うなど、できる限り感染予防対策をお願いします。
  - ・活動前には健康状態の確認を行い、体調がすぐれないと感じた場合は、無理をせず活動を控えてください。
  - ・活動中に発熱等の症状がみられた場合は、活動を中止して利用会員さんにお迎えをお願いしてください。
  - ・新型コロナウイルス感染症は、ファミリーサポートセンター補償保険の対象外です。ご注意ください。
- ※ファミリーサポートセンターの活動は『おたがいさま』の気持ち、『会員さん同士の信頼関係』で成り立っています。お互いに納得した上で援助活動を行ってください。

### ② 子育て学習会の中止について

2月13日(月)に予定しておりました令和4年度第3回子育て学習会「乳幼児救命講習」は、消防署の都合により中止になりました。参加予定の皆様には、ご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。前回の受講から5年経過の提供会員さんには個別にご連絡をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

### ③ アンケートのお礼

令和5年4月に行いました提供会員・両方会員の皆様へのアンケートは、たくさんのご回答をいただきまして、ご協力ありがとうございました。いただいた回答やご意見は、今後の援助活動に活かしていきたいと考えております。また、今後も援助希望内容の変更等ございましたら、ご連絡をいただければと思います。よろしくお願いいたします。

## ❖アドバイザー交代のお知らせ❖

アドバイザーの劔持美枝子が3月末で退職いたしました。後任として4月より小原三枝子が加わりました。どうぞよろしくお願いいたします。



4月1日からファミリーサポートセンターの一員になりました。小原三枝子です。  
子育ての一助になりたく、是非皆様と一緒に活動していきたいと考えています。皆様の声かけをお待ちしております。



前アドバイザーより皆様へ  
〈退職にあたってのご挨拶〉  
短い間でしたが、たくさんのことを教えていただき、助けていただいたこと感謝しております。  
今後も袖ヶ浦の子育てに何らかの形で関わっていければと思っております。  
1年間ありがとうございました。  
劔持 美枝子



#### ＝編集後記＝

私事ですが、暑い時期は食欲がなくなり、飲み物ばかり飲んでしまいます。今までは、冷たい飲み物を好んでいましたが、知人のアドバイスで、今年は意識して温かい飲み物も飲むようにしています。心なしか、体調が良い気がするので、しばらく続けてみようと思います。(M.I)

#### (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 0438-64-3115  
開所時間：午前9時～午後5時  
(日曜日・祝祭日・年末年始 休所)