



# 袖ヶ浦市

# ファミサポ通信 Vol.63

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	215名
提供会員	41名
両方会員	9名
合計	265名

(5月22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。

新緑の美しい季節になりました。袖ヶ浦市ファミリーサポートセンターが平成21年10月に開設してから15年が経ちました。入会時に0歳6ヵ月だったお子さんは高校1年生となり、月日の経つ早さとともに子どもの成長の早さを感じます。これからもお子さんや保護者の方に役立つ活動ができるように努力していききたいと思います。

アドバイザーより

3/15(月) R5年度 第2回学習会  
「提供・両方会員 安全研修会」



3/2(土)・4/13(土)  
「乳幼児救命講習」

援助活動前に、必ず受講します。



2/15(木) R5年度 第2回主催講座  
「セルフメンテナンスタイム」



1/24(水)・2/16(金)・3/9(土)「基礎研修会」



提供会員になるために、必要な研修です！



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



## ❁ 令和6年度 ファミサポ行事予定 ❁

♪子育て学習会（フォローアップ研修）年3回開催予定 提供・両方会員の必修研修。  
～さらなるスキルアップを目指しましょう！～

- ・第1回 6月28日（金）「交通安全教室」

♪ファミサポ主催講座 年3回開催予定 会員と市民のどなたでも参加できます。

- ・第1回 8月7日（水）「ファミサポ健康体操」

♪ファミサポ説明会 ファミサポ会員になりたい方対象。

- ・入会説明は希望日に随時開催します。お申込みをお待ちしています。



## 第2回 主催講座 報告 「セルフメンテナンスタイム」

R6年2月15日(木) 10~12時 市民会館中ホール  
8名参加(提供会員6名・両方会員1名・会員外1名)

R5年度2回目の主催講座では、自分自身で行う身体のメンテナンス方法を教えていただきました。  
凝り固まった身体がほぐれて、気分がリフレッシュできました♪



講師：古茶さん

< 講座内容より抜粋 >

✿手の指のストレッチは好みの香りのボディーミルクを塗って行きましょう♪  
親指のつけねあたりにある合谷のつぼは万能つぼと言われています。  
よくほぐして指を一本ずつくるくる回しながらマッサージをしましょう。  
肘から手首にかけても同じように行きましょう♪



✿手のひらを合わせたまま両肘を上げましょう♪



✿肩を回す。肩を開く。スマートフォンを操作する時に下を向いて肩が内側になりがちのため、その時の逆の姿勢になるように心がけましょう♪



✿頭のマッサージは頭を手のひらで包み込むようにして行きましょう♪  
✿声を出しながら口を動かしましょう♪  
「イー」「ウー」など一語ずつはっきりと発音すると good♪

✿首筋のマッサージ。

耳ほぐしをしたあとに、首すじから鎖骨をじゃんけんの‘チョキ’の形にはさんでリンパを流しましょう♪

身体も心も気持ちいい～!

みなさん、  
お上手ですね (^^)

✿椅子から立ち上がって全身運動をしましょう♪

転倒しないように壁の近くや椅子など、何かにつかまれる状態で行うと安心。

- ・腰を8の字を描くように動かす。
- ・片足ずつタッピングをする。
- ・立つ、しゃがむを繰り返して、屈伸を行う。
- ・踵を上げる。→そのままキープ。
- ・つま先を上げる。→そのままキープ



## 第1回 主催講座のご案内 「ファミサポ健康体操」

今年度1回目のファミサポ主催講座は、会員さんの健康維持のために太極拳を中心とした運動を行います。自分の姿勢を意識しながら一緒に体操して、日ごろの疲れを取りましょう!

日時：令和6年8月7日(水) 10時~12時

場所：臨海スポーツセンター 3階剣道場



講師：鈴木 恵美子(日本健康太極拳協会 楊名時八段錦・太極拳 師範)

対象：ファミリーサポートセンター会員・講座に興味をお持ちの市民の方(成人)

定員：15名 申込〆切：8月5日(月) 16時

持ち物：水分補給用の飲み物、タオル ※素足が不可の方は、滑りにくい靴下で参加してください。

保育：定員3名(2歳以上就学前までのお子さん) 保険代：ひとり200円

保育〆切：7月29日(月) 16時

申込み・問合せ：ファミリーサポートセンター

電話・FAX：0438(64)3115



## 第2回 子育て学習会 「提供会員・両方会員 安全研修会」報告

R6年3月15日（金）10～12時 根形公民館  
講義研修室 8名参加（提供会員7名・両方会員1名）



講師：稲毛保育士

袖ヶ浦市ファミリーサポートセンターでは、安心・安全な援助活動を続けていただくために、毎年1回「提供会員・両方会員の安全研修会」を開催しています。

今回より「子育て支援センター そでがうらこども館」の保育士を講師に招いてお話を伺いました。また、参加者が経験した援助中や子育て中の「ヒヤリ・ハット」を発表してもらい、どうしたら事故やケガを防げるか？を、講師と一緒に考えました。



角がある長机にはコーナーガードを貼っています。

そでがうらこども館では、様々な「安全対策グッズ」が使われています。この日は「手作りコーナーガード」の作り方を教わりました。皆さん熱心に聞かれました。



### < 講義内容より >

成長発達が未熟な子どもの事故は、周囲の大人の不注意が原因となる事が多いと言われています。リスク軽減のためには、事前に子どもの行動（発達）や情報等を把握し、安全に過ごす環境を整えることが必要です。

どんな事故が起こりやすいのか？安全対策はどの様にしたら良いか？を子どもの年齢の動きを真似てみながら参加者全員で考えました。ケガや事故は起こらないように注意する事が大切。安全対策をしていればケガは小さくて済むが、していないと大きなケガにつながってしまうことがある。

今回の研修では危険を予知してひと声かける大切さ。出来た時には「ほめること」の大切さを学びました。

提供・両方会員の皆様、引き続き安心・安全な援助活動をお願いします。

### < アンケートより >

- ・最近の車は自動スライドドアが多くなってきている。面白がって自動ドアで遊ぶので危険がないように自動を解除して手動にした。
- ・子どもは予想外の動きをするため、自分が機敏に動ける体力を持っている事が理想ですね。
- ・家の中の安全対策の出来ていない所がありましたので、早急にやりたいと思います。
- ・有意義な研修会でした。ありがとうございました。

## 第1回 子育て学習会のご案内 「交通安全教室」

今年度1回目の子育て学習会は防災安全課と合同で交通安全教室を行います。送迎を伴う援助活動を安全に行うための講習です。提供会員・両方会員の方はご都合をつけて参加してください。

日時：令和6年6月28日（金） 10時～12時

場所：根形公民館 多目的ホール

講師：木更津警察署 職員

対象：ファミリーサポートセンター提供会員・両方会員

定員：15名 申込〆切：6月21日（金）16時

保育：定員3名（2歳以上就学前までのお子さん） 保険代：ひとり200円

保育〆切：6月18日（火）16時

申込み・問合せ：ファミリーサポートセンター

電話・FAX：0438（64）3115



## ❁ ファミリーサポートセンターからのお知らせ ❁

会員登録情報に変更はありませんか？ こんなときはセンターへ連絡ください。

- 引っ越しました
- お子さんが入園・入学・学童クラブに登録しました
- 電話番号が変わりました
- 赤ちゃんが生まれました（6カ月になったら登録できます）
- お仕事を始めました



利用会員さんへ 「援助活動日」が決まったらファミサポに電話又はFAXを！

- ・注意！ センターに報告せずに実施された援助活動は、保険が適用されません。お子さんと提供会員さんの安心安全な援助活動のためにもセンターへの連絡を忘れずに。
- ・援助料金の支払いは、月末までをお願いします。
- ・報告書の確認欄にはサイン又は押印をお願いします。

提供会員さんへ 「援助活動報告書」は活動した翌月の5日までに提出を！

- ・毎月ファミサポにて1ヶ月分の集計を行い、市へデータを送っています。ご協力をお願いします。
- ・通信欄には援助の様子やヒヤリ・ハットなど、気づいた事を記入してください。

## ❁ アドバイザー交代のお知らせ ❁

アドバイザーの小原三枝子が3月末で退職いたしました。後任として4月より吉光寺香（きっこうじ かおり）が加わりました。どうぞよろしくお願いいいたします。



4月より新しくアドバイザーを務めることになりました吉光寺です。

不慣れではありますが、会員の皆様のお役に立てるよう、楽しくお手伝いができたらと思います。よろしくお願いいいたします。

＝編集後記＝

昨年、足の手術をしました。全く歩けない状態からバランスが取れて一歩ずつ、だんだんと歩けるようになりました。「赤ちゃんが一歩目をふみだす時は、こんな感じのかな？」とか「足腰が衰えてきたらまた歩けなくなる日があるのかな…」等と、改めて「歩く」ことの大切さを感じました。いつまでも健康で、自分の足で歩くことができるような生活を心掛けたと思っています。(EM)

(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)