



ファミサポイメージキャラクター

あい
愛サポちゃん

袖ヶ浦市

ファミサポ通信 Vol.67

利用会員	209 名
提供会員	42 名
両方会員	11 名
合計	262 名

（9 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。

日本の四季の中で夏の期間が年々長くなっているように感じます…。暑い夏の間も感染対策をしながら援助活動にご協力していただきまして、ありがとうございました。これからも安心・安全な援助活動を続けていくことができますようにお手伝いできればと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

アドバイザーより

8/7(木) 第 1 回主催講座

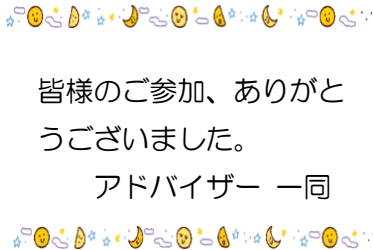
「睡眠と健康

～より良い眠りのために～」



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



7/16(水) 第 1 回子育て学習会

「子どもの心の発達と、

気になる子どもの理解」



8/30(土)「乳幼児救命講習」



6/24(火)・7/26(土)
「基礎研修会」



心肺蘇生法と
背部叩打法。
お手本を見てから
実技を行います。



提供会員さんに登録する前の講習です。

🎵 今後の予定 🎵

10 月 21 日（火） 第 2 回子育て学習会「小児看護の基礎知識」

第1回 ファミサポ主催講座 報告 「睡眠と健康～より良い眠りのために～」

R7年8月7日(木) 10:00～11:30
保健センター2階 機能訓練室
9名参加(提供会員6名、利用会員1名、会員外2名)



講師
睡眠改善インストラクター
笠原 昇氏

第1回主催講座では、「袖ヶ浦市アドバイザーバンク制度」を利用して、市内在住の睡眠改善インストラクターの講師より、お話を伺いました。

講義内容より < 睡眠と覚醒のリズムが大切！ >

- ・眠りには、ノンレム睡眠(夢を見ない、深い睡眠。脳と体の休息。)とレム睡眠(夢を見る、浅い睡眠。記憶の整理をする。)がある。一晩で80分から110分の周期でリズムが現れる。朝方はレム睡眠が多くなる。
- ・最初の「深い睡眠」が大切。この時に多くの成長ホルモンが分泌される。このホルモンが、成長や疲労回復を促進させる。自然治癒力を向上させる。

< 睡眠と肥満の関係 >

- ・日本人の睡眠時間は年々短くなってきている。睡眠時間7～9時間と比較して5時間だと食欲亢進ホルモンが14.9%増加し、食欲抑制ホルモンは15.5%減少する。また、寝る前の食事は体温を上昇させ、寝付きにくくなる。消化も悪くなり肥満の原因になる。

< 健康な睡眠を作るために >

- ・遅く眠る習慣がある人は、30分～1時間、早く眠るようにして睡眠習慣を改善させると良い。起きる時間と寝る時間を一定にする事も大切。
- ・眠れないで困る時…お風呂は就寝の2時間前にすませておく。寝る前にスマホなどの光を浴びない。お勧めは昼寝…ただし15時までに30分以内にとどめる事。早起きして太陽の光を浴びる。日中に運動して体温を上げておくことも大切。

☆お話から、より良い眠りのための基礎知識がわかりました！(*^-^*)

☆当日の配布資料が欲しい方は、ファミサポまでご連絡ください！



第2回 子育て学習会 「小児看護の基礎知識」のご案内 ～いざという時に困らない子どもの病気とその対応～

ファミリーサポート会員の皆さま、日頃より援助活動にご協力いただきありがとうございます。
今年度第2回の子育て学習会は、「小児看護の基礎知識」についてです。小さいお子さんは具合が悪い時に自分の体調や症状を上手に伝えることができません。そばにいる大人が適切な対処をすることができるように初期対応について学びます。提供会員・両方会員の方の受講必須項目ですので、ご参加をお願いいたします。利用会員の方のご参加もお待ちしております。

日時：令和7年10月21日(火) 10:00～12:00
場所：保健センター2階 機能訓練室
講師：子育て支援課 牧野 恵美 保健師
対象：ファミリーサポートセンター会員 定員：15名
申込〆切：令和7年10月16日(木) 16時
保育：定員3名(2歳～就学前) 保険代：ひとり200円
保育申込〆切：令和7年10月11日(土) 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



第1回 子育て学習会 報告

「子どもの心の発達と、 気になる子どもの理解」

R7年7月16日(水) 10:00~12:00

保健センター2階 機能訓練室

10名参加(提供会員9名、両方会員1名)

今回の子育て学習会は、子どもの心の発達段階に応じた保育者の関わり方と障害のある子どもの預かり時の対応について学びました。



講師

南房総教育事務所
青木 美樹氏

レッツ エクササイズ①
「伝えるって難しい!？」体験



「左にりんご、右にバナナ、下にすいかを描いてください。」と話した時にどんな絵が・・・?



レッツ エクササイズ②
「リフレーミング」体験



子どもの心の発達

- 子どもは乳児期より大人の養育態度(お世話してもらうため、可愛がってもらうための態度)を引き出すための能力を備えている。それにより大人は子どもを無意識に可愛いと思い接することで、子どもの中に愛着(情緒的きずな)が形成される。養育者としての大人と子どもの愛着(信頼)関係は、言葉や心の発達の土台となる。
- 大人は子どもの言葉の理解を助ける話し方「マザリーズ」を意識すると良い。子どもの発達には身近な大人とのかかわりが必要。
～「マザリーズ」とは～

ゆっくりした
テンポ

高いピッチ

誇張したイン
トネーション

短い語

少ない語を
繰り返す

- 模倣が発達することで子どもは情動もコントロールできるようになり、相手の気持ちを汲み取ることができるようになる。
- 言葉がうまくできない子には、サイン(ジェスチャー)をつけてあげることで、言葉の発達を促すことができる。
～「リフレーミング」とは～
- 最初に自分の短所を三つ書き出す。次に記入した用紙を隣の席の人と交換して相手の短所を長所に変えて記入する。言葉の言い換えを行う。

例「あきっぽい」→「素直」

「いじっぱり」→「くじけない」

「かっとしやすい」→「正義感が強い」

「わがまま」→「流されない」「自己主張ができる」など。

他人にリフレーミング(違う視点で捉え、ポジティブに解釈)してもらう。

自分を認めてもらえたと思うことが大切(〽)

気になる子どもの理解

- 障害のある子の預かり時に、安全のために必要なことは?
 - 突発的な行動や水回りへの配慮、小さな物の管理に注意が必要です。
 - こだわりへの反応やコミュニケーションの取り方(距離感)を確認しましょう。
 - てんかん発作、アレルギーの有無や対応の仕方を確認しましょう。
- わかりやすい伝え方とは?
 - 情報量を少なく、間を置き、注意を引き、繰り返し、直接的に具体的に話しかけましょう。
 - 個別に指示し、肯定的・共感的に、冷静に伝えましょう。



❖「修了証書」授与❖

必須項目を全て受講した会員さんへ、子育て支援課長より修了証書が手渡されました。



♪ ファミリーサポートセンターからのお知らせ ♪

① チャイルドシート・ジュニアシートを利用しましょう！

提供会員・両方会員の皆さま、いつもファミサポの活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。令和6年度子育て学習会「交通安全教室」「安全研修会」でお話がありましたチャイルドシート・ジュニアシートについて、改めてお願いいたします。

- ☆チャイルドシートは国の基準に合ったものを正しく使用しましょう。
 - ☆お子さんの体に合ったチャイルドシート・ジュニアシートを使用しましょう。
 - ☆援助活動中にベルトを嫌がってしない、抜け出すなどは大変危険です。
- 保護者の方からお子さんへ声かけをお願いいたします。



② 電子決済での支払いが可能になりました！

今まで、援助活動の料金精算は現金のみでしたが、9月より電子決済での支払いが可能になりました。ただし、援助活動中の利用会員さん・提供会員さんの双方が同意している方々が対象となります。確認欄にサインをいただくことに変更はありませんので、今までと同様に対面で行ってください。支払い方法が変更になる場合はファミリーサポートセンターにご連絡をお願いいたします。

提供会員さんへ

電子決済での精算の場合は活動報告書の右上に「電子決済（例：ペイペイなど）」と記入してください。

③ 提供会員さん募集中です！

袖ヶ浦市ファミリーサポートセンターでは子育ての手助けを行う提供会員になりたい方を募集しています。このような方はいらっしゃいませんか？

- ❖ 子育ての経験を活かしたい。
- ❖ 子育てが一段落して空いた時間でお手伝いがしたい。
- ❖ 子どもが好き。
- ❖ 定年退職後で自由な時間が増えた。

ご興味がある方は、下記連絡先までご連絡ください(^-^)



＝編集後記＝

買い物に出かけると飾り付けが先取りになっているお店が多くて驚きます。ハロウィンのスペースはすでに小さくなり、クリスマスやおせち料理の広告を見かけるようになりました。その中で気になるのは手帳のコーナーです。スマホの機能を使いこなせない私には紙の手帳は必須アイテム！！「お気に入りの手帳が今年も棚に並びますように。」と願っている今日この頃です。（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）