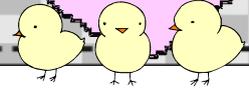


# ひよこ通信



冷夏の予報はどこへやら、毎日暑い日が続いておりますがようやく朝晩には秋の訪れを感じさせる風が吹くようになってきました。

この夏、酷暑の中でも協力会員さんたちは元気に活動してくださいました。会員の皆様のお蔭さまで大きな事故もなく、援助活動が進められています。ありがとうございます。

子育て支援の楽しさややりがいを地域の人たちにもっと知ってもらえるように、私たちコーディネーターも頑張ります！

これからもなれたファミリー・サポート・センターを宜しくお願い致します。



平成26年7月末日の会員数

利用会員 70名

協力会員 39名

両方会員 5名

平成26年7月17日(木)

## 7ヵローアップ研修会(栄養実習)を開催しました!



「簡単お弁当メニュー」で夏バテ予防!!



お母さんたちを悩ませる夏休みのお昼ごはん。働いているお母さんはファミサポで協力会員さんに預ける時や児童ホームに持たせるお弁当に毎日苦戦していることと思います。

そこで今回のテーマは“夏ならではの食中毒・熱中症夏バテ対策に留意しながら、成長期に必要な栄養が摂れて、忙しい朝に簡単に作れるお弁当”です!



最近の男性はお料理上手ね!

講師は、成田市役所健康増進課の三木栄養士さんと戸田栄養士さんです。まずは、お弁当の栄養バランスについてわかりやすく教えていただきました。



慣れない調理台で悪戦苦闘中のみなさん!

「おいしいお弁当」がやっぱりうれしいので、栄養や見た目にこだわりすぎておいしさを損ねることは残念。おかずの大きさや色の配分など、ふたを開けた時においしそうと思えるような盛り付けを心がけるようにしたいですね。もちろん「衛生的に」が大原則ですよ!



会員さん同士、話が盛り上がります

今回の栄養実習ではデザートも含め6種類のレシピを教えてくださいました。  
なかでも、簡単でとっても色のきれいな★かぼちゃボール★をご紹介します!



お母さんのお弁当はおいしいね (\*^-\*)

### 材料〈4人分〉

- かぼちゃ(生) 160g
- 砂糖 小さじ2と1/2
- 塩 少々



### 作り方

- ① かぼちゃは種とわたをとり、濡らしたクッキングペーパーに包み、さらにラップに包んで電子レンジ(600w)で4分程度加熱する。
- ② スプーンで皮から実をすくってボールに入れる。
- ③ 砂糖・塩を加えて混ぜ、ラップに包んで茶巾に絞る。

エネルギー42kcal たんぱく質0.8g 脂質0.1g 塩分0.1g

ボク、ちゃんと  
お野菜食べたよ♪



調理の間はボランティアさんが子どもの見守りをしてくれたので、利用会員さんも安心して実習に参加できました!

## 参加者の声

- ★ 家庭にある材料で簡単に作れるおかず・デザート・おやつなどもっとたくさん教えて欲しいです。
- ★ 年に2回くらいあってもいいかも!
- ★ 高齢者にもいいメニューですね!
- ★ 子どもが偏食で悩んでいました。工夫や雰囲気次第で食べるとわかり、安心しました。またお願いします!

次回のフォローアップ研修もお楽しみに!

## ファミリーサポート協力会員講習会のお知らせ

協力会員さんにはお手紙でお知らせしましたように、今年度は厚生労働省の勧めによる内容で「ファミリーサポート協力会員講習会」を開催します。子育て支援に必要な基礎知識について学び、利用会員・協力会員がお互いに安心して頂けるファミリーサポートを目指します。長期にわたる講座になりますので予定を組むのが大変かと存じますが、大切な講習ですので何卒ご参加くださいますようお願い申し上げます。

会 場：成田国際福祉専門学校(成田市郷部 583-1)

内 容：保育の心、身体と心の発達・発育、障がいについての理解と関わり方、  
栄養と食生活、事故予防、応急処置、子どもの発達に応じた遊び等

日にち：9月30日(火)・※10月7日(火)・14日(火)・※21日(火)・25日(火)  
※11月4日(火)・11日(火)・※18日(火)・25日(火)

12月2日(火)・9日(火)

全11回(26時間)

時 間：10時00分~12時10分 ※は10時00分~14時30分

対 象：市内在住のなりたファミリーサポートセンター協力会員

定 員：30名(先着順)

参加費：無料

持ち物：筆記用具・上履き・飲み物

(11月18日は栄養実習になりますのでエプロン・三角巾)

締 切：9月5日(金)



# ファミサポ利用方法の再確認！！



## 夜間休日のサポートの報告について

以前お願いしたことのある協力会員さんに直接依頼した場合、利用会員さんが必ず活動前にセンターまで報告してください。実施前に報告がないと事故があった場合、**保険の対象外**になってしまいます。

センターが開設していない夜間や休日もFAX または、Eメールで受け付けていますので、忘れずに連絡しましょう！



メールアドレス [nfsupport@naritashakyo.or.jp](mailto:nfsupport@naritashakyo.or.jp)

FAX

- 会員番号
- 会員名
- 依頼内容（援助の内容、日時、預けるお子さんの名前、協力会員さんの名前）



記載してほしい内容

定期的に活動している人は、月初めに連絡をお願いします。



## 時間外料金の計算方法について



Q. 平日18時20分、児童ホームにAちゃんをお迎えに行き、おやつと夕食を食べさせ21時まで預かりました。さて、料金はいくらでしょう？

答えは・・・2800円です。

18:20~19:20→800円

19:20~19:50→400円

19:50~20:20→400円

20:20~20:50→400円

20:50~21:00→400円

800円+400円+400円+400円+400円=2400円  
+おやつ100円+夕食（小学生）300円  
=2800円



※1時間を過ぎると30分ごとに料金が加算されます。

最初の1時間は通常の時間内であれば700円ですが、この例題では時間外の19時をまたいでいるため、繰り上げで800円となります。

その後は30分ごとの加算となり、通常は350円ごとに加算、19時をまたいでいる時間なので同じく繰り上げで400円加算となります。



## 病時の預かりはできません



病気の諸症状が治まり回復期にあるお子さんを預かってほしいという声をたくさん頂いているのですが、なりたファミリー・サポート・センターではお受けできません。

特に感染症疾患は、協力会員さんやそのご家族にも感染してしまう恐れもありますので、預ける前にお子さんの体調について十分確認をお願いします。また、預かり中の急病時につきましても協力会員さんがお子さんを連れて受診することはできませんので、速やかにお迎えをお願いします。



# 子どもと遊ぶ



子どもはいつでも外で元気に遊びたいもの。でも、暑くて外に出られなかったり、大雨や台風で外遊びができないとき家で一日中遊ぶのは大変！そこで親子で室内で楽しめる遊び方をご紹介します。



## 新聞びりびり遊び

用意するもの：新聞紙  
散らかる覚悟！（心構え）

- 1, 新聞紙を破る！破る！破りまくる！ストレス発散、紙ふぶきを作りましょう。
- 2, 終わったらきちんとお片付け。「よい・どん！」かたづけ競争！ママとどっちが速いかな？



## 手作り神経衰弱カード

用意するもの：紙・マジック

- 1, 紙を適当な大きさに切りカードを作る（少し厚めの紙があればなおOK）
- 2, カードにマジックで数字やカナ（名前でもOK）を書く。同じものを2枚ずつ用意する。
- 3, 神経衰弱ゲーム「よい！スタート！」  
★数字やカナに興味をもつきっかけになるかも♪



### ★地区リーダーの廃止★

今年度より地区リーダーが廃止となりました。今後の活動の連絡先は下記のようになりますので宜しくお願いします。歴代の地区リーダーさんには、日頃の連絡係や相談事、福祉まつりや交流会でのお手伝いと色々ご協力頂きました事をお礼申し上げます。ありがとうございました。これからもファミリーサポート協力会員としてご協力の程よろしくお祈りします。



ありがとうございました

活動の連絡先は

平日 午前9時～午後5時

0476-27-8010

その他の時間 090-8056-1864



☆4月より担当職員が松尾から大島に代わりました。コーディネーターは引き続き高坂・泉です。今後とも宜しくお願いします。



### ～お問い合わせ～

社会福祉法人 成田市社会福祉協議会

なりたファミリー・サポート・センター

〒286-0017

成田市赤坂 1-3-1 成田市保健福祉館内

TEL0476-27-8010 FAX0476-27-1265

E-mail : nfsupport@naritashakyo.or.jp