

ひよこ通信

会報誌 NO. 19
編集・発行
なれたファミリー・
サポート・センター
TEL 27-8010

大寒を過ぎ底冷えがいっそう厳しくなりました。会員の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
新しい家族を迎えられたおうち、お子さんの新入園・新入学を控えたおうち、皆様、にぎやかなお正月を迎えられたことと思います。私たち職員の家でも進学・成人式・新しい家族の誕生など、嬉しい変化がありました。
子どもの成長は本当に早いんですね！地域みんなで子どもの成長を見守り、サポートし、共に楽しんで子育てができる社会を目指していきますので、今年もなれたファミリー・サポート・センターをよろしくお願いします。



健康・福祉まつりでは、すっかりおなじみになったファミサポの風船配布。今回もたくさんのお子たちが並んでくれました。

会場に来てくれるお友達に1人でも多く風船をあげたいので、「小学生以下の並んでくれたお子さんに限りお渡しする」という約束も、みんなしっかりと守ってきちんと並んでくれました。

福祉館にあそびに来てくれたうなりくんも風船を持っている子どもたちをみて風船が欲しくなった様子。ちゃんと順番を守って、うなりくん色の青い風船をもらい、子どもたちと記念撮影をしてゴキゲンなうなりくんでした☆

今年の健康・福祉まつりも風船を配りますので、是非ご家族そろってファミリー・サポート・センターに遊びに来てください♪



ファミリーサポート 協力会員講習会 H27. 9/29～12/15



今年度から年2回の開催となった「ファミリー・サポート講習会」。
今年度から年会費が無料となったことで利用会員の登録が増え、ますます地域における育児サポートの必要性が高まっています。

大切な子どもを、安心して預け、安全に預かるために必要な基礎知識を楽しく学べる内容となっております。

受講終了された会員さんたちからは「自分の子育ての時に知っておけばもっといい子育てができたかも！」

「孫が生まれたら役に立ちそう」との声が聞かれました。一度で全講習を受講することはできなくても、何回かに分けて受講して頂くこともできますので、まずは1講座から受講してみませんか？ 今回の講習は未会員さんに多く受講して頂き、新たに5名の協力会員さんが仲間入りしました！

これからどうぞよろしくお願いいたします！



1 時限 (10:00～11:00)	2 時限 (11:10～12:10)	3 時限 (13:10～14:10)
保育の心 (1)	保育の心 (2)	
心の発達と保育者の関わり (1)	心の発達と保育者の関わり (2)	子どもの栄養と食生活 (1)
子どもの生活のケアと援助 (1)	子どもの生活のケアと援助 (2)	子どもの栄養と食生活 (2)
小児看護の基礎知識 (1)	小児看護の基礎知識 (2)	
小児看護の基礎知識 (3)	小児看護の基礎知識 (4)	小児看護の基礎知識 (5)
安全 (事故予防) について (1)	安全 (事故予防) について (2)	子どもの栄養と食生活 (3)
障がいのある子の関わり (1)	障がいのある子の関わり (2)	
身体の発達・発育 (1)	身体の発達・発育 (2)	子どもの栄養と食生活 (4)
子どもの遊び (1)	子どもの遊び (2)	
保育サービスを提供するために (1)	保育サービスを提供するために (2)	
保育サービスを提供するために (3)	閉講式	

※時間割の一例です



受講者さんたちの様子を拝見していると、皆さん学生生活に戻ったようにいきいきと楽しんで通われていました。最終日には連絡先を交換し、誘い合って会員登録している姿に、同じ講義を受けた同窓生としての絆が出来て



いることを嬉しく思いました。
無理なく楽しく活動していきたいですね！

講師の声

毎回感じている事ですが、ファミリーサポート協力会員講習会の受講者さんたちは、とても熱心によく聞いてくれます。こちらがお話しすることを、素直な態度で学んで下さるので、講義をしている私たちもとても楽しく新鮮な気持ちになり、やりがいがあります。学校で学んで頂いたことを、是非地域で活かして、持てる力を発揮して頂きたいですね！

またお目にかかる日を楽しみにしています。



平成27年12月9日

フォローアップ 研修会開催!



「クリスマスはお家で
楽しくパーティーを!」



～抵抗力アップ↑↑で風邪予防～

冬場に風邪やインフルエンザが流行るのは、気温が低くなり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザが活発に活動するからです。ウィルスは、体の免疫力が下がった時ほど、体に入りやすく風邪をひきやすくなります。また、体を冷やすと抵抗力は低く、温めると抵抗力は高くなります。抵抗力アップで、かぜなどの病気に負けない体をつくりましょう。

今回のフォローアップ研修会では、成田市役所健康増進課栄養士を講師に迎え、「抵抗力アップでかぜ予防」の講義を聞き、「簡単クリスマスメニュー」6品の栄養実習を行いました。子育て真最中の利用者さんも、支える側の協力会員さんもまずは自分の身体の健康管理が第一ですからね。



体の中から温めよう!

- ☆肉・魚・大豆・卵などのたんぱく質は大切な栄養源。代謝を良くし、体を温める働きがあります。
- ☆炭水化物・脂肪は体を動かす燃料になります。脂肪は少しの量で沢山のエネルギーになり、体を温めます。
- ☆朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化・吸収するために内臓が動き出し、体の中から温めます。気温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

かぜ予防の五奉行って知ってますか

食事奉行・運動奉行・睡眠奉行・手洗い奉行・うがい奉行

- ✧手洗いは水洗いだけではシフの中の菌が浮いてしまいかえって菌を増やしてしまう傾向があります。石鹸を使って洗い残しのないようによく洗いましょう。(手洗い奉行)
- ✧大根・かぶ・ねぎ・人参など寒くなって味が良くなるものは体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう。(食事奉行)



実習メニュー

★カルシウムアップおむすび★ミニビ
ザ★コーンフレークチキン★ブロッコ
リーのツナあえ★豆乳かぼちゃスープ
★ココアカップケーキ

合計 579 品

★レシピの欲しい方はファミリー・サポート・センターによって下さいね!



早く食べたいな



小さいお子さんがいても参加できるように託児を設けました♡

今回の研修会は仕事や子育てで忙しい利用者さん、協力会員の参加も多く、にぎやかな研修会になりました。利用者さん同士の情報交換の場にもなっていた様子があり良かったと思います。来年度も多くの参加をお待ちしています。!(^^)!



ストレッチ教室



日時:平成 28 年 2 月 26 日(金)

10:00~12:00

場所:保健福祉館 多目的ホール

内容:身体を温めるストレッチ 等

講師:フィットネス・インストラクター 伊藤 成子氏

参加費:無料

持ち物:バスタオル・飲料水・動きやすい服装



☆参加申し込み募集中! 2 月 19 日(金)まで



センターからのお知らせ

○現在登録されている皆さんは自動的に登録更新となります。継続を希望されない方は退会手続きを行いますのでセンターまで連絡をお願いします。利用会員については、一番下のお子様が小学校 6 年生終了までの利用になります。

○入会申込書に記載して頂いた内容について変更がある方はセンターまで連絡をお願いします。(住所・電話・携帯番号・家族構成等)

○直接、協力会員・両方会員に活動を依頼した場合は利用会員さんが必ずセンターに報告して下さい。

○協力会員の活動報告書の提出期限は活動月の翌月 10 日までです。必ず期限までに提出して下さい。

○病児預かりは行っておりません。健康なお子様の預かりのみとなります。預ける前に熱がないかどうか、しっかり確認しましょう。

協力会員・利用会員とも随時募集中です!



豆知識 こどもの花粉症

こどもの花粉症は年々増えています。インフルエンザと風邪が流行る時期と重なるため判断が難しいかもしれませんが症状を見逃さずいち早く対処してあげましょう。子供の場合はくしゃみがあまり出ず、鼻づまりが多い傾向にあります。鼻づまりは見た目ではわかりません。鼻で呼吸しづらくなるため、口呼吸になり口を開けていることが多くなります。鼻水は大人はサラサラですが、子どもは少し粘っこい鼻水になるといわれます。また、鼻がムズムズするのでこすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口の周りをしかめたりします。目の症状も発症し、目の周りをこすったり、むくんだりします。子供は自分で症状をうまく伝えることが出来ない所以親の観察が重要です。!(^^)!



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

☆こんな時は・・・?と迷ったら、

お電話でもメールでも、どうぞお気軽にお問い合わせください。

