



# ひよこ通信



爽やかな秋晴れの日が続いております。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。今年の夏はオリンピックで、大変盛り上がりましたね。日本は史上最高の41個ものメダルを獲得し、選手の皆さんから日本中が、感動、勇気、笑顔をもらいました。

秋もバザーや健康福祉まつりやハロウィンなど、楽しいイベントが盛りだくさんです。楽しく安心して子育ての出来る成田で、たくさん親子の思い出を作りましょう！

## 子育てがもっと楽しく、楽になる♪

### 子育て応援セミナー「傾聴講演会」

H28年8月3日(水)



恵比寿カウンセリング&サポート臨床心理士 小菅二三恵先生を講師に迎え、子どもたちとママの心をつなぐ傾聴講演会を開催しました。

人は悩みやストレスを抱え込むことがあります。でも誰かに相談したり、話を聞いてもらうことで、こころが軽くなったり、新しい考えが生まれることもあります。

今回の講習会では、子どもの考えや気持ちにしっかりと耳を傾け、ありのままを受け止める話の聞き方と、ママの気持ちも子どもの思いも尊重する方法を学びました。



母親が子どもに対して（もしかしたらご主人にも！？）つついってしまいがちな言葉かけ、話の聞き方を、実際に参加者同士二人組で親子になりきってやってみました。人間のコミュニケーションというのは言語に頼っているのは20%に過ぎないそうです。言葉に出さなくても、目線、口調で本当に言いたいことは伝わってしまうということがわかりドキドキ！参加者のみなさんからは「あるある！」「あーやっちゃってる（汗）」の声が上がり、反省したり感心したり…。

そのほかにも、否定的な言葉かけは減らす・いいことだけを繰り返す・具体的に褒めるなどお互いに気持ち良く生活するためのアドバイスをいただきました。

傾聴は万能ではないけれど、人間関係のスタートです。人と人との信頼関係を深めるための第二言語のようなものだそうです。一朝一夕には身に付きませんが、まずは自分の気持ちはいったん保留にして、もう少し相手の話をきいてみませんか？

■講師プロフィール 小菅二三恵（こすがふみえ） 1958年4月生まれ。東京都出身。

子育てが一段落した時に始めた文部省(当時)「いじめ問題対策センター」電話相談ボランティアをきっかけに心理の道に入り、2003年に心理学修士を取得。うつ・不安障害・更年期・親子関係・夫婦関係・DV・など精神保健全般の臨床・研究に広く取り組んでいる。特に、恵比寿カウンセリング&サポートでは小学校受験・中学入試のお子さんをお持ちの保護者サポートにも力を注いでいる。ストレス解消法は動物と戯れること、泳ぐこと、食べること。







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、「親子でスタミナをつけて暑い夏を乗り越えよう!」をテーマに心がけるポイントとスタミナがつく食事 4 品の栄養実習を行いました。



## 体内の水分が不足するとどうなる?!

血液が濃度を増して全身にスムーズに循環しなくなり、だるい、疲れやすい集中力が落ちるといった症状を引き起こします。また、熱が体にこもって頭痛やめまい、発熱などの症状を招いてしまいますので、水分補給はとても重要です。

「喉が渇いた～」と感じたときには、すでに体内は水分不足!

「毎食、水やお茶を飲む」「外出前後に水分をとる」「大量に汗をかいた時には、すぐに水分を補給する」ことに心がけましょう。

また、たくさん汗をかくと、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンやミネラルが排出されてしまって不足します。そのため身体がだるくなったり疲れやすくなったりするので、食事で補給出来るように心がけましょう。



～メニュー～  
ジャージャー麺  
酢味噌和え  
ワンタンスープ  
レモンはちみつゼリー

## 作ってみよう! スタミナ料理

### ★ジャージャー麺★ (4 人分) 357 kcal

#### 〈材料〉

・うどん	4 玉	・胡瓜	40 g	・水	小さじ 2	・醤油	小さじ 1
・豚ひき肉	200g	・にんにく	1 片	・サラダ油	小さじ 1	・酒	小さじ 2
・人参	40 g	・生姜	10 g	・味噌	小さじ 2	・ゴマ油	小さじ 1
・玉ネギ	80 g			・砂糖	大さじ 1 と 1/2		

#### 〈作り方〉

- ① 胡瓜以外の野菜はみじん切りにする。
- ② うどんは、食べやすく包丁を入れておく。
- ③ サラダ油でにんにく→生姜→ひき肉の順で炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、玉ネギ、人参を入れて炒め、酒・砂糖を入れ野菜が柔らかくなったら、醤油、味噌を入れ、仕上げにゴマ油を加える。
- ⑤ ④にうどん・水を入れ、蓋をして弱火で蒸しながら全体に味をからめる。
- ⑥ 胡瓜は、せん切りにし、最後にトッピングする。



今回はお子様を含む 11 名の申込みがありました。子育て中の悩みを協力会員さんに聞いてもらったり料理のアドバイスなど受けて楽しい時間を過ごされていました。利用会員さんと協力会員さんとの交流の場になりますので、次回ご案内の際は、是非ご参加ください (\*^\_^\*)

# ファミリーサポート 協力会員講習会

H28.5/10~7/19 於 国際福祉専門学校



平成 26 年秋から始まったファミリーサポート協力会員講習会も 4 回目となり、全課程を受講修了された方は 13 名となりました。参加された会員さんたちからは「受講して良かった!」「自信をもって預かれるようになりました。」という声が聞かれ、センターとしても心強く思っています。協力・両方会員さんには先日お手紙でお知らせしたとおり、後期のファミリーサポート協力会員講習会は、市役所の子育て支援課開催の「子育て支援員研修」に組み込まれることになりました。色々変更点などがあり、ご迷惑をおかけいたしますが、大切な研修ですので、未受講の方は引き続き受講をお願いします。(詳細は 4 ページ)

## 活動前に必ず報告を!!

なりたファミリー・サポート・センターは万が一の怪我や事故の為に保険に加入しています。協力会員さんをお願いしたら必ず活動日の前までに電話・FAX・Eメールでの依頼内容の報告をお願いします。連絡のない活動は保険対象外となります。事前打ち合わせ時と内容が異なる場合にもセンターへお知らせください。

## お引越しされた方へ

市内で転居された場合、市外にお引越しの予定のある場合には、必ずセンターにご連絡下さい。電話・FAX・Eメールで受け付けをしております。  
ご協力よろしくお願いします。



## 活動報告書の書き方について

- ①翌月 10 日までに 1 か月分の活動報告書の提出をお願いします。(郵送・FAX・窓口)  
活動報告書は、活動件数や状況を把握する大切な書類です。必ず毎月ご提出ください。
  - ②お子さん 1 人につき 1 枚の活動報告書を記入して下さい。(1 日 1 行に分けて書いてください。)
  - ③活動内容 20 番の「その他」の活動の場合は、活動報告書の「子どもの様子」の欄に活動内容を具体的に記入して下さい。
- ※時間外・兄弟複数預かり等、料金の計算が複雑な場合はセンターへ気軽にお電話ください。

皆様のご協力をお願いいたします。





# 子育て支援員研修を開催します!

今回から行われる「子育て支援員研修」は、大切なお子様を預かり、より良い子育て支援をするために必要な基礎知識を講義や実習で学びます。

日時: 10月17日(月)24日(月)31日(月)

11月6日(日)7日(月)14日(月)21日(月)28日(月)

1月30日(月)(この他に1月中に心肺蘇生法講習を1日)

<選択科目> ファミリー・サポート・センター協力会員 12月5日(月)12日(月)

午前9時20分～午後0時40分

会場: 成田国際福祉専門学校(成田市郷部 583-1)

内容: 乳幼児の食事と栄養、子どもの発達などの知識を講義や実習を通して身に着ける

対象: 市内在住・在勤・在学 20才以上、共通・選択科目全日程参加できる方

定員: 30名(応募多数の場合は抽選)

参加費: テキスト代 3,000円

※お問い合わせ・お申し込みは 9月30日(金) までに、

子育て支援課HP [http://www/](http://www/city.narita.chiba.jp/sisei/sosiki/kodomo/kosodate_kensyu.html)

city.narita.chiba.jp/sisei/sosiki/kodomo/kosodate\_kensyu.html

子育て支援課へ。

子育て支援課 ☎0476-20-1538



## 豆知識 ハロウィン

日本でも定着してきているハロウィンのお祭り。昨年は渋谷の交差点が仮装している若者でいっぱいになったのを思い出しますね。なぜ、ハロウィンで仮装するのか? ハロウィンの起源はケルト人のお祭りで、ケルト人にとって10月31日は一年の終わり。この日の夜は死者の霊が家族を訪ねてきたり、精霊や魔女が出てくると信じられてきました。日本でいうとお盆といったイメージでしょうか。ハロウィンで仮装するのは、これらの霊から身を守るためや仮装しているその姿をみて悪霊たちが逃げていくため、つまり魔よけのためとされています。

ケルト人=中央アジアの草原から馬と車輪付きの乗り物(戦車・馬車)を持ってヨーロッパに渡来したインド・ヨーロッパ語族ケルト語派の民族



## 平成28年8月末現在

総会員数 294名

利用会員 223名

協力会員 55名

両方会員 16名



## 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](mailto: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。



協力会員・利用会員とも随時募集中です!