



ひよこ通信

会報誌 NO. 24
編集・発行
なりたファミリー・
サポート・センター
TEL 27-8010

なりたファミリー・サポート・センターは、育児の援助を受けたい人と援助を行いたい人とを結びます。
「人と人をつなぎ、子どもに笑顔を」それがファミリー・サポート・センターの願いです。

救命救急講習 救急車が来るまでにできること

6月14日(木)赤坂消防署の救急隊員黒田さん、島田さんにご指導頂き、小児の救急法を学びました。3時間たっぷり、救命処置(心肺蘇生とAED)の実技を一人ずつ行い、参加者全員に成田市消防本部発行の「普通救命講習Ⅲ修了証」が授与されました。

心臓や呼吸が止まった人の治療はまさに1分1秒を争います。命が助かる可能性はその後10分の間に急激に減っていきます。救急車が到着するまでにかかる時間は全国平均で約9分です。救急車が到着するまでなにもしなかったら、助かる命も助かりません。

その場に居合わせた人一人ひとりが救命処置を行えるよう、心肺蘇生やAEDの使用方法を身につけておくことが大切です。

その場に居合わせた「住民」から「救急隊」へ「救急隊」から「医師」へ命のバトンを繋ぐ

「救命のリレー」を途切れさせないために、勇気をもって何か一つでも行動に移し救命の第一走者としてスタートしていきましょう。



心停止かもしれない人をみたら
大声で助けを呼び、119番通報とAEDの手配を依頼しましょう!



乳児の誤飲のときは
背中を叩いて吐かせます

【区分】

乳児

1カ月～1歳未満

小児

1歳～

16歳未満



胸骨圧迫のみの心肺蘇生の手順 (成人の場合)

1. 反応なし

大声で叫び応答を呼ぶ
119番通報・AED依頼

2. 呼吸を見る

普段通りの呼吸あり

気道確保
応援・救急隊を待つ
回復体位を考慮する

3. 呼吸なし※

※死戦期呼吸は心停止として扱う

4. ただちに胸骨圧迫を開始する

強く(胸が少なくとも5cm沈むまで)
速く(少なくとも100回/分のテンポで)
絶え間なく

5. AED装着

6. 心電図解析

電気ショックは必要か?

必要あり

必要なし

7. 電気ショック1回
ショック後ただちに
胸骨圧迫から心肺蘇生を再開

8. ただちに胸骨圧迫から
心肺蘇生を再開

※強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を!

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のある
仕草が認められるまで心肺蘇生を続ける



いざという
時にも安心
だね(〜♪



胸骨圧迫30回
結構力が必要です



会員間交流を兼ねた フォローアップ研修を開催！

栄養実習
平成30年6月27日

理想的なバランスを心がけましょう(´▽｀)

『家族で七夕を楽しく楽しもう』

献立 ☆肉みそうどん
☆トマトドレッシングサラダ
☆ブルーベリームース



フォローアップ研修では、「季節のイベントを家族で味わいながら楽しく過ごす」をテーマに『七夕』に因んだメニューで栄養実習を行い。栄養満点で簡単なメニューを栄養士さんから教えて頂きました。まずは調理に入る前にグループワークで、エビ・バナナ・ごぼう・うどんなどの食材サンプルを主食・主菜・副菜に分けてみます。「エビは主菜だね。うどんは主食だね」と言いながら、あっという間に分けられて、皆さんさすがです！

主食 主に熱や力のもとになります。

ごはん・パン・うどん・サツマイモ・じゃがいも

主菜 主に血や肉や骨などをつくります。

肉・魚・納豆・牛乳・エビ

副菜 主にからだの調子を整えます。

バナナ・わかめ・しめじ・たまねぎ・ごぼう



主食3：主菜1：副菜2が理想的



栄養士さんに
聞いた子ども
野菜嫌い克服
のヒント



- ☆一口でも食べられたら、とにかく褒めましょう
- ☆苦手な味やにおいの野菜は、好きな料理と組み合わせましょう。
- ☆かわいい形に切ったり、ピックを利用しましょう。
- ☆無理強いせず、長い目で見守りましょう
- ☆大人が美味しそうに食べてみせましょう。

～肉みそうどん レシピ～



レシピの欲しい
方はファミリー
・サポート・セ
ンターへ

材料（4人分）

ゆでうどん 4 玉 豚ひき肉 220g 玉ネギ 100g 人参 40g

にんにく 1/2かけ 生姜 8g ゴマ油 小2 A(味噌大1 1/2 砂糖大1 1/2 醤油大 1/2 片栗粉小1 水20ml) 油小1 弱 おくら 4本 コーン缶 20g

- ① 人参を輪切りにして、星形に抜く。玉ネギ・人参（型抜き）の切れ端・にんにく・生姜をみじん切りにする。コーン缶の汁気をきる。
- ② Aを順に混ぜ合わせる。
- ③ 星形の人参を水から茹で、人参が柔らかくなったらおくらを加える。おくらが茹ったら、ザルにあげ、水にさらす。おくらを輪切りにする。人参を入れて炒める。
- ④ 鍋に油をよく熱してから、にんにく・生姜・豚ひき肉の順で炒める。肉の色が変わったら、玉ネギ・人参を入れて炒める。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、②を入れ味付けする。最後に香りづけにゴマ油を回し入れる。
- ⑥ うどんはたっぷりの熱湯で茹でる。ザルにとって手早く冷水で冷やし、水気を切る。
- ⑦ お皿に麺をのせ、上に⑤をかける。
- ⑧ 星形の人参とおくら、コーンを飾る。



～どう育てる？どう関わる？

イマドキの子育て、孫育て、他孫育て～
た ま こ

子育て応援セミナー2018



平成 30 年 8 月 1 日、NPO 法人孫育てニッポン理事長棒田明子氏を講師に迎え、イマドキの子育て事情や、今求められる祖父母世代の役割についての話をお聞きしました。

参加者の皆さん方が産まれた第一次ベビーブームの頃と比較すると、今の出生率はおよそ 1/3 にまで減少しています。子育てについて、見て聞いて模倣する機会が失われ、いまや子育てはスマートフォンなどで各自で勉強するものとなっています。★★★★★



「お隣の人のいいところを 5 つ探してみよう！」

今時のママの子育ての常識は、親の時代とは思った以上に変化しています。自分の常識・価値観を押し付けず、まずはなんでもママに聞くことが大切です。そして、働くママはもとより、24 時間一人で赤ちゃんと向き合い続け、なかなか周りに認めてもらいにくい専業主婦のママさんをいたわってあげること、子どもと遊んであげることなど、適度に距離を保ち、頼られすぎないことがイマドキのじいじ・ばあばに求められています。

孤軍奮闘しているママたちは、元気なシニア世代の皆様の力を必要としています。

全部そのまま
混ぜたらまず
くて飲めない
ですよ



新聞紙をビリビリビリ～♪

これだけでも子どもは大喜びです。



ジュースを使った、人の個性と自己主張についての実験。互いの個性を受け入れうまく混ぜればおいしく飲める♪

お知らせ

☆産前産後の家事支援について

今年度より、産前産後の家事支援を成田市社会福祉協議会『成田おたすけ隊』で実施することになりました。乳幼児のいる方で、本人及び家族だけでは解決が困難な状況にある方が対象となります。支援を受けるには会員登録が必要になります。

『成田おたすけ隊』

年会費 利用会員 1,000 円

利用料 1 時間 700 円～800 円

支援内容

★生活スペースの掃除・片付け

★生活必需品の買い物代行

★その他日常生活のお手伝い など

詳しいことは「成田おたすけ隊」へご連絡を！ ☎ 0476-27-8010
担当は高坂・泉です。ファミリー・サポートと兼務しています。お気軽にお問合せ下さい。

☆救命救急講習会について

今年度から厚生労働省通達によりファミリー・サポート・センター事業の預かり手（協会員・両方会員）は、救命講習を受けることが必須になりました。未受講の方がすぐに活動できなくなるわけではありませんが、まだ受講していない方は 11 月 21 日（水）に保健福祉館で行いますので、受講をお願いします。詳細は後日ハガキでお知らせします。過去に受講済みの方はセンターへ修了証のコピーを提出してください。

子育てに役立つ食育コラム

残さずに食べよう！（作ってくれた方への感謝）

飽食の今、手軽で便利な加工食品がずらりとならんでいます。そんな中で私たちは多くの生き物に助けられながら生きていることをつい忘れがちです。お米も野菜も魚も卵も…。海の物も山の物も昔の人は手に入る食べ物を何でも大切に、皆で分け合って食べていました。食事を作る大人にとっても、お手伝いする子供にとっても、本来「食」の周辺は「生命」を実感する場であったと思われます。残さずに食べること、食べ物はもとをたどれば全て生き物であること。自然への感謝の気持ちを子供たちに伝えていきたいですね。

「野菜嫌い」は味覚が発達した証

1 歳になった頃から野菜嫌い、特に緑の野菜を嫌がるお子さんが増えてきます。これは本能で危険なものは避けるようになったためと言われています。自然界では「苦味」＝「毒」、「緑色」＝「熟れていない」ということになり、子供は本能で嫌がるそうです。では、どうすればいいかというと、隣で「おいしいよ」と一緒に食べてあげてください。お母さんが食べることで、子供は安心して食べようとしていきます。

登録会員数（1月現在）

利用会員 352 名

協会員 63 名

両方会員 28 名

活動件数 265 件

4 月～7 月までの件数



お問い合わせはお気軽に!!

成田市社会福祉協議会

ないたファミリー・サポート・センター

e-mail: nfsupport@naritashakyo.or.jp

☎ 0476-27-8010

月～金 9 時～17 時