



ひよこ通信

会報誌 NO. 27
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、子育ての手助けをして欲しい人と、子育てのお手伝いをしたい方がお互いに助け合う、地域の子育てを応援する事業です。子ども達の健やかな成長を願い、安心して子育てできる街づくりを応援しています。

令和元年12月4日（水）

7ヵローアップ研修会（栄養実習）を開催しました！ 『おうちで簡単に作れるクリスマスメニュー』

サンタさんを楽しみにしている子どもたち。親御さんとしてはおもいっきり楽しいクリスマスのイベントを演出したいところですが忙しいママは大変です。そこで、抵抗力をアップし成長期に必要な栄養が摂れて風邪を予防する『クリスマスの簡単メニュー』を教えて貰いました。



講師は、成田市役所健康増進課の中邑栄養士さんと藤山栄養士さんです。最初に抵抗力を上げて、風邪を予防するために必要な栄養素についてお話してもらいました。

気温が下がって空気が乾燥するとウイルスが活発に活動し始めます。抵抗力をつけて風邪に負けない体を作りましょう！

目からうろこ！洗い物も少なく簡単にできた！



私、ブロッコリー茹でるわね！



慣れない調理台でも手際よく作る会員さん。

体を冷やすと抵抗力が下がり、温めると抵抗力はアップします。

まずは、朝ごはんを食べること！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、体を中から温めます。寒い朝こそしっかりと朝ごはんを食べましょう。

大根・蕪・ネギ・人参など寒くなって味が良くなるものは、体を温める食べ物なので、積極的に摂りましょう。

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。

今回の栄養実習ではデザートも含め 4 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★豆乳かぼちゃスープ★をご紹介します！

材料〈4人分〉

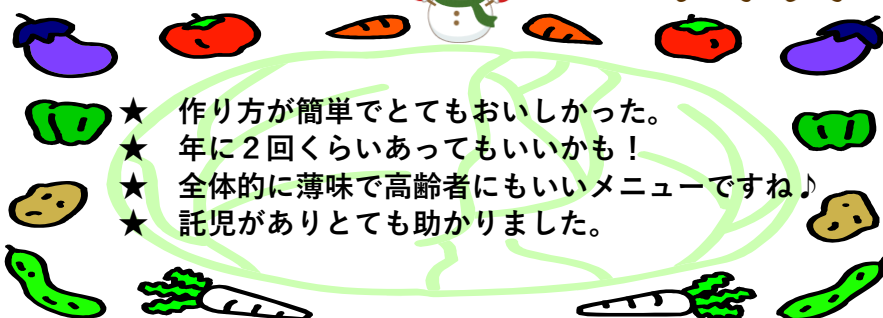
かぼちゃ（生）	240 g
豆乳	400 c c
コンソメ	4 g
乾燥パセリ	少々



作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、やわらかく茹でてマッシャー等でなめらかにする。
- ② かぼちゃ、コンソメ、豆乳を鍋に入れ、温まる程度に火にかける。
- ③ カップに注いで、パセリをふる。

参加者の声♪



保育士さんや栄養士さんたちと一緒に試食。

次回のフォローアップ研修もお楽しみに！



救命救急講習会のお知らせ



昨年度から厚生労働省からの通達で協力会員さん両方会員さんには「救命救急講習会」の受講が必須となりました。当センターでも年に2回春と秋に開催します。活動をするためには必ずご参加いただき、修了証を提出して頂く必要があります。

万が一の事故時に落ち着いて適切な処置ができるよう、未受講の方は出来るだけ早く、一度受講された方も3年に1度は受講しましょう。

※成田市消防本部開催の救命救急講習会を受講して、修了証のコピーを提出していただくことも可能です。日程は成田市消防本部 HP や広報なりたにてご確認ください。（要予約）





子育て応援セミナーを開催しました

2月17日(月)日本パステルアート協会インストラクター日高恵美子氏を迎え「子どもと一緒に楽しむ実技を学ぶ」でパステルアートを教えて頂きました。パステルという画材を削った粉を指先で画用紙に描き広げていく手法です。自分の指先を使うアートなので小さい子どもでも簡単に描けるそうです。子どもを遊ばせる時に一緒に楽しめる手法です。

好きな色を二色決め、ハガキサイズの台紙に濃く→淡くを描く練習をしました。そしていよいよ風景画にトライ。「地面・木・空」の色を決め台紙に描いていきます。春の様に…夕方の風景で…など、おもいおもいに自分のイメージを膨らませ皆さん集中して描いていました。「淡い感じがとてもかわいい」「どういう風にやったの?」とお互いの作品を鑑賞しあいながらとても楽しそうに作業をしていました。今回は会員ではない一般市民の参加が目立ちました。アンケートを見ると「ファミリー・サポート・センターを知っている」という回答が多かったので今後力を貸して下さることを期待したいと思います。



茶こしでパステルを削り、パステル粉を指につけ台紙に描いていきます。

参加者アンケート結果

- ①なりたファミリー・サポート・センターを知っていましたか。
知っていた…4人 名前だけ聞いたことはある…6人 会員…1人
- ②今日のセミナーに参加して子育て支援に興味を待っていただけましたか。
やってみたい…3人 今は難しいがいずれはやってみたい…4人
やってみたいけど不安…4人
- ③子どもを預かるときに何が一番心配ですか。
・怪我をさせてしまわないか ・事故 ・安全な環境で預かれるか



感想

- ・とても楽しかった。
- ・簡単なのに奥が深く子どもも大人も楽しめる題材でした。自分自身が楽しかったです。
- ・自分自身がとっても楽しめました。子どもと遊ぶにはそれが一番大事だと思うので参加できて良かったです。ありがとうございました。



お知らせ



★令和2年4月1日より当日のキャンセル料金が下記の様に変更になります。
どうぞご理解・ご協力をお願いします。

変更前

当日の支援開始時刻の1時間前
までにキャンセルの連絡をした場合

キャンセル料金は1時間分

変更後

当日にキャンセルの連絡をした場合

キャンセル料金は依頼時間分全額

＊キャンセル料は1週間以内に利用会員から
協力会員へお支払い下さい。

★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が必ずセンターに報告して下さい。
(電話・メール、FAX可)

★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。必ず期限までにセンターに提出をお願いします。

★病児預かりは行っていません。預ける前にお子様に熱がないかしっかり確認した上で、協力会員・両方会員にお願いしましょう。

なりたファミリー・サポート・センターでは来年度も子育て応援セミナー・会員交流会を開催する予定です。詳細が決まり次第ご案内しますので、皆様のご参加をお待ちしております。

皆様のご協力のもと事故もなく今年度を終わることができます事、感謝申し上げます。来年度も会員さん同士の助け合いのお手伝いができるように頑張りたいと思います。

✿手洗い・うがいを徹底して感染症にお気を付けください。

スタッフ一同

活動内容で多い依頼 (令和2年1月末現在)

- 1.保育施設までの送迎及び預かり
- 2.未就園児の預かり
- 3.児童ホームへの送迎及び預かり
- 4.保護者の用事の間の預かり
- 5.習い事の送迎(徒歩圏内)

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

e-mail: nfsupport@naritashakyo.or.jp

☎ 0476-27-8010

月～金 9時～17時