

ほっとたいむ

第26号
2018春



那須塩原市ファミリーサポートセンター7度目の春です。会員の皆さんもドキドキ、ワクワクしながら、それぞれに新しい生活をスタートされていることと思います。

さて、27年度から始まった子育て応援券制度ですが、30年度は0歳児のいる家庭のみへの配布となります。昨年度から始まった、ひとり親家庭などでファミサポを利用した際の助成制度は継続されます。申請は年度ごとになりますのでお忘れなく。

ファミサポでは対応ができない病児の預かりですが、この4月より西那須野キッズハウスで病児保育が始まりました。仕事はどうしても休めない方は、あらかじめ登録しておかれることをお勧めします（詳しくは、最後のページをご覧ください）。

今年度もスタッフ一同、利用会員さんの「困った」にサポート会員さんとともに寄り添っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

29年度サポート活動のまとめ

サポート内容	件数
保育施設等の送迎	480
習い事等の送迎	553
その他の送迎	29
保育施設等の開始前または終了後の預かり	61
保育施設等の休日の預かり	91
軽度の病気の子どもの預かり	6
未就園児の預かり	147
保育施設等の送迎+預かり	224

サポート内容	件数
習い事の送迎+預かり（休日以外）	5
習い事の送迎+預かり（休日）	1
その他の送迎+預かり（休日以外）	22
その他の送迎+預かり（休日）	70
その他のサポート	58
キャンセル	327
自然災害等による中止	4
合計	2078

なすしおばら市 ファミリーサポートセンター

〒329-2754 那須塩原市西大和 6-2

TEL/FAX 0287-47-6252

開所時間 月～金 8:00～18:00

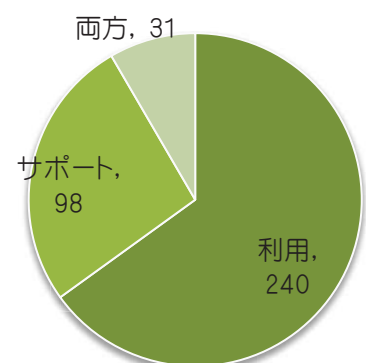
土 8:00～12:00

E-mail: hotnet.famisapo@eco.ocn.ne.jp

HP アドレス <http://hotnetfamisapo.com>

那須塩原市ファミリーサポートセンターは、「NPO法人子育てほっとねっと」が市の委託を受けて運営しています

H30.3.31 現在の会員数 369人



ステップアップ研修 「怒りの感情と上手に付き合うコツ」 報告



3月10日(土)栃木県カウンセリング協会の理事長で臨床心理士の丸山隆先生をお迎えし、ステップアップ研修を開催しました。ユーモアあふれるお話の中に大切なポイントを盛り込みながらの講話で、あっという間の2時間でした。講話の後の茶話会では、きんぴら饅頭をほおぼりながら、先生に質問したり会員同士の交流を深めたりできました。以下参加して下さった稲見さんの感想です。



丸山先生は下野新聞の客員論説委員として記事を書かれており大変興味深く読ませていただいたことがあるので今回身近にお話を伺えとお聞きして早々参加申し込みをして楽しみにしておりました。そして里帰り出産を控え帰省していた娘も参加させて頂きサポーターの域を越えて貴重なお話を伺えたことに感謝しております。

人間は三人三様同じことを見聞きしてもその捉え方は異なるということ、その捉え方、感じ方の違いが個性・性格であるということ、同じことを言われても怒る人もいれば怒らない人もいて、一人一人が異なる人格を持っているということを理解し、発達障害で人と自分の立場が理解できない人もいるということなど具体的な事例

を交えてユーモアたっぷりにお話して下さいました。また誰にでも起こり得る瞬間の怒りは6秒待てば収まることや自分の怒りを抑え過ぎると自分に跳ね返り、うつや病気のもとになることなど怒りのコントロールの仕方を分かりやすく話して下さいました。

人間は1歳半位までに感情表現方法を学ぶので笑顔の親や大人が存在することで愛されていることを感じ自尊感情が高まることなどサポートをする上で意識すれば役立つことが沢山ありました。講演終了後ティータイムも設けていただき久しぶりにお会いしたサポーターの面々と情報交換もでき大変有意義な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

サポート会員 稲見恵子

サポート会員のためのサロン2月 報告

「子どもの遊び・子どもと楽しく遊ぶには？」というテーマで、保育士でサポート会員の大武ゆきえさんにお話を伺いました。長く発達支援にもかかわっておられる大武さんならではのお話や、身近なものを使ったすぐに使える簡単なおもちゃ作りに、目からウロコが落ちるようでした。茶話会では、日頃のサポート時の悩みや素朴な疑問など、会員同士の話にも花が咲きました。



交流会報告 さとうを使わないおやつ作り



白砂糖を減らすだけで、体調がよくなることもありますよ♪

サポート会員の室井智江子さんに、おかゆパン、さつまいもの味噌味おやき、茶巾絞りを教えていただきました。

参加して下さった松野さんの感想です。



託児もあり安心して楽しく参加できました。子どもが赤ちゃんの頃よくお世話になった方とも久しぶりに会えて嬉しかったです。教わったおやつは体に優しくて子どもに作ってあげたいと思いました。

利用会員 松野奈津子



美味しく焼きあがりました！



ご希望の方にはレシピさしあげます♪

怒りの対処

ちょっとしたことで、とっても怒ってしまって、後でふかーく反省することってありませんか？怒りのおさめ方、みんなどうしているんでしょう……。



カーッと手が出そうなとき

子どもは自分よりも力が弱くて小さな人間です。感情を抑える自分なりの方法を見つけてみましょう。

その場から離れる



トイレへこもる、ほかの部屋に閉じこもる、パパにまかせて家出というツツモノも。

思春期を想像する



自分よりもずっと大きくなった息子や娘を想像すると……。

もう、泣いてしまう！



あなたは、よくがんばっています。

怒りの予防法

- 優しい雰囲気のを着る。
- 甘いものを食べすぎない。
- 鏡だらけにしておく。
- なるべく外へ出かける。
- 疲れすぎないようにする。
- 十分に睡眠をとる。
- 時々子どもから離れリフレッシュする。
- 深夜までメールやインターネットをしない。



しつこく怒ってしまうとき

「まったくいつもそうなんだから」とネチネチ説教をされるより、「コラ！」と怒鳴られる方が子どもは傷つかないのだから……。

しわが増えると思う



美と健康のために、怒る時間は短めに。

園で友達に同じことを言っている姿を想像する



園での遊びやおしゃべりは、ママの口調にそっくりです。

自分に言い聞かせる

まだ生まれて3年だからできなくてあたりまえ



これ以上言うと性格が曲がるぞ

冷蔵庫に大きく「しつこく怒らない」と書くのも効果的。

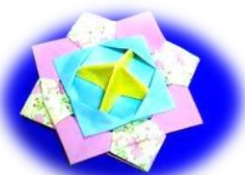


親は自分が育てられたように我が子を育てるといわれます。自分が子どものころひどくたたかれたから、私も子どもをたたいてしまうのではないかと不安に思う人もいるでしょう。しかし人間は、親とは違う生き方をすることができます。過去にとらわれて不安を感じる必要はありません。太陽のような笑顔と強い意志で、過去の亡霊を消してしまいましょう。

サポートにとっても役立つ！ コマ作り

5月2日(水)10～12時

厚崎公民館にて



年齢を問わず託児で
大人気のコマです。
連休に作って、みんな
で遊びましょう！

「子育てサロン」ってどんなところ？ 乳幼児を持つ家族の支援について

6月4日(月)10～12時

西那須野公民館にて



準備の都合上お申込みいただけると助かります

利用会員・サポート会員・両方会員のための交流会

知っているようで
意外と知らない

上手な抱っこの方法、あります！

～ママの身体に優しく、赤ちゃんにとって楽しく気持ちいい抱っこ～

赤ちゃんは抱っこされるのが大好き！

でも、毎日繰り返していたら、腰痛や腱鞘炎になってしまった…というママも多いのでは？

ママにもサポーターさんにもおばあちゃんにもぜひ知ってほしい

上手な抱っことおんぶについてお話します。

講師は両方会員で、

骨盤調整ヨガ・インストラクターの池田由記子さんです。

おんぶ紐、抱っこ紐など
あればお持ちください。



7月4日(水)10時～12時

東那須野公民館にて

申し込み締め切り6月25日(月)



センターからのお知らせ

※ピンクとオレンジ色の子育て応援券は利用の期限切れとなっております。ご注意ください。

※一人親家庭・低所得家庭等の利用料助成(半額補助、上限1万円/月)には**毎年申請が必要**です。
該当の方はお早めに市役所保育課へ。

※国際医療福祉大学の西那須野キッズハウス(井口)で**病児保育が始まりました**。インフルエンザでも状態によっては受け入れてもらえます。預かり時間8時～18時、対象年齢は満1歳～小学6年生まで。

利用にはあらかじめ**登録が必要**です。お問い合わせは市役所保育課へ。0287-46-5536

※家具の転倒による子どもの事故が増えていると消費者庁からお知らせがありました。家具やテレビは固定し、引き出しには鍵やストッパーなどをつけて登れないようにしましょう。