

ほっとたいむ

第27号
2018夏

交流会報告



これがブランコです♪
池田さんのやさしい抱っこで初めて
会った赤ちゃんもニコニコ！

今年度2回目の交流会では、
両方会員で抱っこマイス
ターの池田由記子さんに、
身体にやさしい抱っこやお
んぶの仕方を教えていただき
ました。

赤ちゃんがリラックスする
という「丸い抱っこ」や、急いで移動する時に
役立つ「ファイアーマン・フォールディング」
(片手で小脇に抱える)、抱っこ遊びにもなる
「ブランコ」などなど。初めて体験する抱っこ
の仕方に、目から鱗が落ちるようでした。

参加された方からは「自己流でやっていたおん
ぶや抱っこで自分の体を痛めていたのであらた
めて教えていただいて良かったです」「おんぶ
紐の詳しい使い方が聞けて良かった」などの感
想をいただきました。



講習後の茶話会でも
池田さんに質問した
り、近々サポート依
頼したい利用会員が

サポート会員と事前打ち合わせをしたりと、会員同士の交
流が続き、終始和やかな雰囲気でした。抱っこやおんぶを

することでぬくもりが伝わり、親子の絆が深まります。抱き癖がつくから良くないのでは...
なんて気にせず、どんどん赤ちゃんに触れ合いましょう！

7月4日(水) 東那須野公民館にて



おんぶは、振り
向いた時、そこ
に赤ちゃんの顔
がある高さ(同
じ視線の高さ)
がよいそうです



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

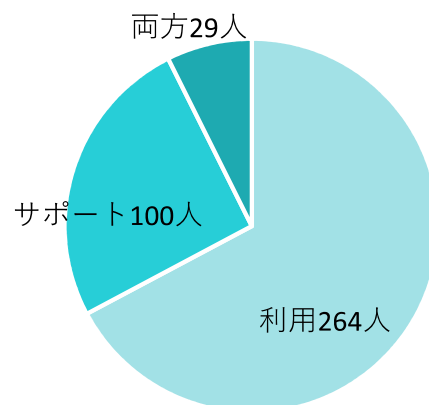
TEL/FAX 0287-47-6252

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



H30.6.30現在の会員数393人

サポート会員のためのサロン 報告



5月は…

サポート会員の松本洋子さんを講師に迎え、サポートでも大活躍してくれる折り紙のコマを作りました。3枚の紙を使って作りますが、組み合わせる紙を選ぶのも楽しく、2つ、3つと作りたくなります。残った時間で変わり兜も作ってみました。松本さん持参の見本を見て、「この鯉のぼりもかわいいわね～、でも時間がないからまた今度ね…」とちょっと残念そうな皆さんでした。



5月2日（水）厚崎公民館にて

6月は…



つどいの広場「ほっぺ」勤務の西田由記子さんに、小さい子のいる家庭への子育て支援について、また市内にある子育てサロンやつどいの広場（親子でいつでも遊びに行ける場所）についての話を伺いました。

話を聞いて興味を持ったサポート会員が、後日つどいの広場「ま～る」の見学に行くことになりました。

6月4日（月）西那須野公民館にて



ヒヤリハットにご用心！

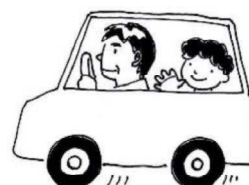
サポートでヒヤッとしたことやハットしたことはありませんか？最近のサポート中にあったヒヤリハット事例を紹介します。

中学生の子どもを学校に迎えに行き、利用者宅へ送るサポート。いつもは空いている道がひどく渋滞していて、結局予定時刻に10分遅れて到着した。幸い子どもは待っていてくれたので無事送迎することはできたが、待っていてくれるだろうか・・・と到着するまでの道中ひやひやした。

いつもはすいている道路でも、交通事故や道路工事などで思いがけず渋滞していることがありますね。待ち合わせの時間を過ぎてしまうと、お子さんが待ちきれずに約束の場所から移動してしまい、事故やけがにつながる危険があります。あわてると自分自身が事故に遭う可能性も高まります。送迎や自宅以外でのサポートの時は、**約束の時間の前に必ず着くように時間には余裕をもって行動しましょう。**

また、最近地震が増えています。不測の事態が生じたときなどにはどのように対応するか、会員同士お互いに確認しておくとう安心ですね。

一人一人のヒヤリを皆で共有し、大きな事故を防ぐために、ヒヤッとしたことがあった時には、ヒヤリハット報告書の提出をお願いします。



おやつとお菓子

子どもの体も脳も神経物質もみんな食べ物でできています。幼児期の食の大切さはどんなに強調してもしたりません。しかし最近では、お菓子やジュースが家庭に毎日あるのがあたりまえ。お口のしつけがとても難しくなっています。

幼児のおやつは栄養と水分の補給

幼児は食を選べません。子どもの肥満や生活習慣病が問題になっています。塩分や糖分の多いお菓子を幼児に大人と同じように食べさせることは避けたいものです。



●幼児にとっておやつとは？

幼児の体に必要な食物は、1日3回の食事では十分にとれないため、1日4回の食事が必要です。おやつは、エネルギー、たんぱく質、ビタミン、水分の補給をするものです。大人のおやつと、幼児のおやつは意味が違うのです。

例えば、
食育に力を入れている保育園の
おやつメニュー

(月) 団子汁、甘夏

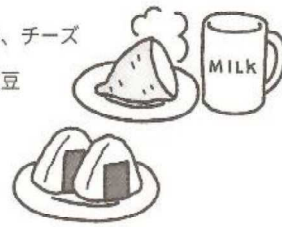
(火) レーズンスティック、チーズ

(水) チャーハン、いり大豆

(木) よもぎ団子

(金) ふかしいも、牛乳

(土) おにぎり



……ほとんど食事

つまり

幼児のおやつ=食事

幼児のおやつ=お菓子

●お菓子とジュースを与えすぎると危険

▽ わが子を生活習慣病に！



小学生の糖尿病が増加中。
「ペットボトル症候群」とも。

▽ わが子を虫歯に！



「口の中を見れば親のしつけがわかる」といわれます。

▽ わが子を小鳥族に！



いつも何か食べている。
お口のけじめなし。

●こんな工夫をしています



子どもが寝てから、ゆっくりお菓子を食べています。



1週間に1度、100円で好きなお菓子を買う日を決めています。



ジュースをお茶代わりに飲ませていましたが、今は麦茶がお水にしました。かなり節約になりますよ。

お菓子は嗜好品
酒・たばこの仲間です

サポート会員・両方会員のためのサロン 今後の予定

パステル画体験

やさしい色合いを楽しみませんか？

初めての方大歓迎です

暑中見舞いのはがきにもできます

8月2日（木）10時～12時

場所 厚崎公民館

初心者でも楽しめるヨガ

日頃の疲れをほぐしてリフレッシュ！

9月8日（土）10時～12時

場所 三島公民館

平日忙しい方も是非
ご参加下さい



準備の都合上お申込みいただくと助かります

利用会員・サポート会員・両方会員のための交流会

今年もやります！里芋収穫体験

10月8日（月祝）10時～12時

昨年好評だった里芋掘りを今年も行います。

（天候によっては内容を変更する場合があります）

皆で里芋掘りを楽しんだ後は、一緒にけんちん汁を
いただきながら会員同士の交流を深めましょう。

ファミサポに興味のあるお友達も一緒にご参加いただけます。

たくさんの方のお申し込みをお待ちしています♪

定員30名 お早めにお申し込みください

※当日は現地集合（横林地区）になります。

お申し込みの方には後日詳しい案内をお送りします。



昨年の
様子から

サポート会員養成講座

9月7日（金）14日（金）

9時～16時 西那須野庁舎にて

無料の託児（1歳以上）もありますので、利用会員さんもこの機会に両方会員になりませんか？サポート・両方会員さんは、スキルアップのためにもう一度受講してみませんか？ご希望の講座だけでも受けられます。**救命講習は2年に1度の再受講をお勧めしています。**この機会にぜひお申し込みください。詳細は広報なすしおばら7月20日号に掲載されますのでご確認の上、市役所保育課0287-46-5535へお申し込みください！

センターからのお知らせ

- 転居や第2子出産など、登録内容に変更があった場合にはセンターにご連絡ください。
- 市へ報告する必要があるため、サポート依頼の時に、利用する理由を伺っています。仕事、兄弟姉妹の用事、病気、冠婚葬祭、求職活動、外出、その他、差し支えない範囲で結構ですのでお聞かせください。
- **センターへの連絡のないサポートは保険の対象外です。会員同士で決めたサポートも必ずセンターにご連絡ください。**