

利用会員さんの声♪

私たち家族は頼れる身内が近くにいません。

子どもが乳幼児の時からファミサポの存在は知っていましたが、専業主婦が他人に預けるなんて甘えだ、と思い利用した事がありませんでした。 けれど周りの友達が実家に預けているのを聞くと正直うらやましかったです。

私が仕事を始める時に、子どもの施設利用の関係でファミサポの利用を始めました。

今までサポートして頂いた方は皆さん素敵な方です。

共通して言えることは、預かりはもちろんサポート以外の事も関わって頂ける親しい間柄になれた事です。

地域の方との出会いが、サポートを通じてより増えました。

仕事をする前から何故利用しなかったのか・・・。

当時の私に「預けるのは甘えじゃない、十分頑張ってるよ。たまには預けて 息抜きしてね。素敵な出会いが待ってるから」と言いたいほどです(笑)。

サポート会員の皆さま、本当にいつもありがとうございます。 親子共に感謝しています!

利用会員 田代悠紀

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 緊急連絡先 070-2262-6252

開所時間 月~金 8:00~18:00

± 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



6月30日現在の会員数393人

意欲のある子は 早寝早起き

朝「おはよう!」と気持ちよく起きてきて、自分で準備をして「行ってきま~す!」と元気に学校へ出かけていく、そんな小学生だったらどんなにいいでしょう。そのために、乳幼児期にほんのちょっと手をかけてみませんか。

子育て支援 ひだまり通信 ~遊びとしつけの上手なコツ~ 高山静子著(チャイルド本社)より



早く寝かしつけるとこんなに楽!~小さいうちが勝負~

6歳までの子どもの理想的な就寝時間は8時。「そんなばかなー」と思うけれど、やっぱり早寝早起きの子どもには、いいことがたくさんあります。







自分ですっきりと起きる! 自分ですっきりと起きる。「早く 起きなさい」と言わなくていい。

ひとりでよく遊び機嫌がよい 眠りが足りていると情緒も安定。 親のイライラも少なくてすむ。

意欲的! 「早くしなさい」と言わなくてすむ。



時間ができる 夜、ゆっくりと大人の時間を楽し める……。



病気に強い! ぐっすり眠ると食欲もわく。自律神経、ホルモン分泌、消化器の働きも快調!



早寝早起きの習慣がつく「早く寝なさい」と言わなくていい。



香心れ染しるなり

新型コロナルらからと、

気になる本

感染を恐れない暮らし方 本間真二郎著 講談社 新型コロナからあなたと家族を守る衣食住 50 の工夫

那須烏山市の『七合診療所』所長として地域医療に携わる小児科医で、ウイルス(微生物)学を学ばれた本間先生の最新著書です。新型コロナウイルス感染症に関する Q&A の他、免疫を高める腸内細菌の話、自然治癒力を育む生活、医療や薬との付き合い方、環境リスクを下げる暮らし等、自然派医師が実践する医食住のヒントについて書かれています。

『みんながしているから正しい、という基準はありません。みんなと同じことをするのは、安心で 簡単で早くて便利かもしれませんが、何も考えていない証拠でもあります』『私たちが使ってい る化学物質は排水溝から流れ、見えなくなったら終わりではありません。すべて環境汚染につ ながります』等、読んでいてハッとさせられることがたくさんありました。



子どもを寝かしつけるには?

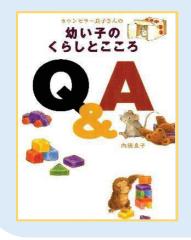
子どもに1日3回食事を食べさせるように、幼児の間は、毎日子どもを寝かしつけることが親の役割です。睡眠のリズムができあがると、次第に同じ時間に眠くなるようになります。



寝かしつけて もらえない子どもは、 毎日体の限界に挑戦!

幼児は、放っておくと体の限界 まで起きています。親に寝かし つけてもらえない子どもは、脳 の疲労もたまりがちです。





カウンセラー良子さんの 幼い子のくらしとこころ Q&A 内田良子著

ジャパンマシニスト社の季刊雑誌『ちいさい・おおきい・よわい・つよい』(小児科医の毛利子来さん(故人)と山田真さんが代表編集)の、読者からの質問コーナーをまとめた本で、子育て中にだれもが体験する大小さまざまな困りごとがQ&A形式でわかりやすく解説されています。指しゃぶり、お風呂をいやがる、こだわりが強い、うそをつく等々、振り返った時には笑い話になるようなことも、子育て一年生の親にとってはとても大きな悩みです。渦中の方にはちょっとホッとする、卒業された方には懐かしい、そんな一冊です。

(那須塩原市図書館で借りられます。)

① サポート/両方会員のためのサロン コケ玉を作ってみよう!(定員8人)



これからの 行事

8月5日(水)10~12時 東那須野公民館にて

②子育てスキルアップ講座 「子どもの発達と事故予防」



9月10日(木) 13:00~16:00 西那須野支所にて

5年に1度再受講が必須になった「子どもの事故予防」の講座です。 会員番号 604 番までのサポート/両方会員の方で、まだ再受講をされていない方は、この機会に受講をご検討ください。利用会員の方も受講できます。普通救命講習につきましては、開催できる日時が決まり次第改めてご案内いたします。申込〆切 8/21 託児ご希望の方はご相談ください。

②利用会員・サポート会員・両方会員のための交流会 里芋収獲体験 10月18日(日) 10~12時 横林地区にて

定員 10 家族 お申し込みの方には会場の地図や持ち物等、詳しい案内をお送りします

新型コロナウイルス感染状況や天候によっては、中止させていただく行事もあります。ご了承ください

春号掲載の令和元年度サポート活動まとめの数に 誤りがありました。正しくは下の表になります。 お詫びして訂正いたします ��

サポート内容	件数
保育施設等の保育開始又は終了後の預かり	180
学校の開始又は終了後の預かり	32
放課後児童クラブ終了後の預かり	43
保育施設等の休日の預かり	107
軽度の病気の子の預かり	5
未就園児の預かり	181
その他の預かり	18
保育園、幼稚園の送迎	197
小学校、中学校の送迎	121
放課後児童クラブの送迎	88
習い事等の送迎	495
その他の送迎	84
キャンセル、中止など	379
合計	1930

お知らせ

- ●利用料助成制度の申請はお済ですか?一人親や低所得の方がサポートを利用した時、後日利用料の半額が戻ってくる制度です。申請は年度ごとになりますので、毎年子育て支援課(46-5532)に申請して下さい。
- ●住所や電話番号、家族構成等、入会申込書の登録事項に変更があった時にはセンターにご連絡下さい。
- ●センターに連絡のないサポートは保険の対象外です。 サポートは必ずセンターを通して行って下さい。
- ●アレルギーのあるお子さんが増えています。サポート 時、依頼されていない食事やおやつはお子さんに食べさ せないようお願いいたします。
- ●新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いてきて、6 月より通常のサポートを行っておりますが、引き続きサポート時のご本人とご家族、お子さんの体調確認と検温、サポート前後の手洗い・うがい等のご協力をお願いいたします。