

# ほっとたいむ

第43号  
2022夏

2022年3月 会員更新時アンケートに、【パート1】  
皆様からたくさんのお声をいただきました、ありがとうございました。

## 利用会員さんより

我が子がサポート会員さんと一緒に「いってらっしゃい」と見送ってくれるようになった時、「一人で抱え込まなくていいんだ。頼れる人ができたんだ」と思い嬉しかった。

送迎：思春期の難しい時、子どもの話をよく聞いて下さったり、励まして下さったり、楽しく通塾ができました。

こちらに知り合いがいない中での利用。地域の方とのつながりができて嬉しかった。

送迎：人見知りだと思っていた我が子がサポート会員さんとのやり取りを楽しそうに教えてくれる。信頼しているサポート会員さんと上手にやり取りしている姿に成長を感じる。

## ～ サポート時のエピソード～

初めての時は泣いていたお子さんが、回を重ね楽しく遊べるようになったのが嬉しい。

サポートが終わった今でも折に触れ近況報告をもらおうとつくづくやっていた良かったと思う。

お子さんと一緒に何気なく空を見て季節を感じたり…、子育てが終わっても豊かな時間をすごせて幸せを感じる。

小さな子のお母さんたちに話しかけづらい状況のなか、お母さんたちが孤立していないか心配になる。

仕事している為、中々サポートできていません。子育て中のお母さんのお手伝いができたらと思っている。

## ～ 自由記述 ～

Q：年齢が何歳くらいのお子さんが多くサポートを必要としているの？

A：右図のように7-12歳のお子さんのサポートが多くなっています（R3年度）



## なすしおばら市 ファミリーサポートセンター

〒325-0026 那須塩原市上厚崎 500-1（厚崎公民館内）

TEL/FAX 0287-74-6252 緊急連絡先 070-2262-6252

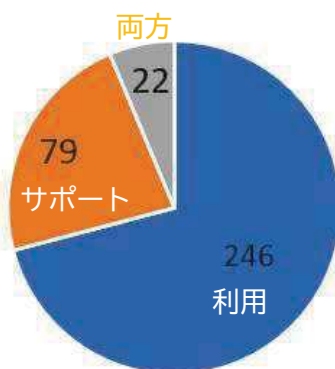
開所時間 月～金 9：00～18：00

土曜 予約対応

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 346人

## ちょっとお散歩

### ～鳴内田舎ランド～



高林交差点から山へ向かって 2.9 km。旧鳴内小学校を活用した施設です。市の広報に田舎ランドの色々な催しが出ていますが、催しがない時でも楽しいところです。



校庭では竹馬・子ども用自転車（補助あり、補助なし）・一輪車・ターザンロープや遊具などがあり、自由に遊べます。自転車の練習をしたり、チョロチョロ流れる小川で遊ぶ子も。



また、予約すれば屋内で木工クラフトが一人300円で利用できます。木の実などの材料が豊富にあって、夏休みの工作にもおすすめです。

体育館も自由に使えますが、ボール等はないので各自、持参して。



休館日：月曜（祝日と重なった場合は火曜日）

開館時間：9:00～16:00 校庭に駐車できます。

## 本の紹介

### 『レスキューナースが教えるプチプラ防災』

辻 直美著 扶桑社 2019年刊  
被災地派遣で長年活動している看護師が書いた本。いざという時役立つのは知恵と経験。日頃のちょっとした備えでできること、被災した時の身を守る術、被災後の知恵、どれも役立ちます。

### 『被災ママに学ぶ小さな防災のアイデア 40』

アベ ナオミ著 学研プラス 2017年刊

子どもが1歳半の時に東日本大震災に会い、その後防災士の資格をとったママが書いた本。具体的なエピソードとイラストで、子どもと一緒に防災がわかりやすく、読みやすい。

台風の季節です。今月は防災関係の本、2冊を紹介します。“備えあれば憂いなし”。

## 子どものふ・し・ぎ

### ～裏を見る子～

カーペットをめくってみる。

テレビの後ろ側に回り込む。

スリッパをひっくり返す。

赤ちゃん用のボール紙の絵本のページをはがそうとする。

極めつけは 食事中のお皿をくるっとひっくり返す。

…あげくお皿を投げる子も。トホホ…うちだけか

こんな風にある時期、やたらと裏側を眺める子がいます。

大人には困ってしまうことだけど、

1～2 歳の子どものにとってはなぜだろう？ 不思議だな？

の気持ちなのかもしれません。

## 子育て川柳

・動いてる 寝返りできぬ 赤子でも

・3 番目 きみの発想 斜め上

3人目の子はナゾ

・またバトル きみ反抗期 母更年期

腹立つお年頃



## 行事の報告



姫しゃくなげ・  
ヒノキ苔・ハイ苔・  
ホソバオキナ苔  
を使用。



### 5月のサロン 箱庭づくり



皆さん、試行錯誤しながらの初めての箱庭作りです。仕上がりももう一つかと思っても最後に化粧用の白い砂を入れてみるとぐ〜んと植物が際立って素敵なお庭に大変身！眺めていると自分がこの小さな庭に迷い込んだようなワクワクする不思議な気持ちになります。



それぞれの箱庭に物語が出来ました。

石井さん、ご参加下さった皆様と。

どうもありがとうございました。

5月12日 厚崎公民館にて



### 6月のサロン ひめトレ& ピラティス



ひめトレ棒で鎖骨・足裏のリンパが流れるようにとコロコロ。次におしりをほぐしてから骨盤底筋群へアプローチ。これだけでウエストが2cm細くなった方もいました！



ピラティスでねじりのポーズ。背骨を意識して身体をひきしめる。



ラテラル胸式呼吸を使い、インナーを鍛えると温まりやすくなり、終わった後は身体がすっきりと整います。

遠藤さん ありがとうございました。 6月15日 厚崎公民館にて

## 7月 オンラインで⇒⇒サポート会員養成講座&再受講講座



今回もオンラインでの養成講座開催でした。画面上ですが受講者の表情もよく分かりました。音声のトラブルがありましたが、無事に終了できました。

小児救命救急法は対面で実施。那須赤十字病院から講師の先生方が2名来て下さいました。

皆さん、真剣な表情で取り組んでいました。



オンライン講義中の先生



6名のサポート会員さん、1名の両方会員さんが誕生しました。

## これからの行事

サポート会員・両方会員のための



### サロン

#### 敏感な子どものためのサポートのヒント

8月5日(金) 10:00~12:00 西那須野公民館  
申込締切:8月1日(月)

児童発達支援センター シャロームより サポート会員でもある  
田中さんをお招きしてお話を伺います。



### サロン

サポート会員・両方会員のための



#### ‘はらぺこあおむし’を折り紙で作る & 最新のミルク作りを体験してみませんか？



9月8日(木) 10:00~12:00 東那須野公民館  
申込締切:8月31日(水)

哺乳に使うミルクキューブをご存じですか？  
今時のミルクにびっくり！ベビーフードもご紹介！

利用会員・両方会員・サポート会員のための



### 交流会

#### 里芋収穫体験



10月16日(日) 10:00~12:00  
参加費 1家族 500円 横林地区にて 定員 10家族  
申込締切:10月7日(金)

お申込みいただいた方には会場の地図や持ち物等、詳しい案内をお送り致します。

#### 会員更新時アンケートより 【パートⅡ】

##### ～ サポートを忘れないための工夫 ～

- ❗ カレンダー・手帳に記入
- ❗ 当日のアラームの活用 ⇒スマホやタイマー、目覚まし 等
- ❗ 前日に備える ⇒ファミサポ会員の名札を置いておく  
⇒目につくところに紙に書いておく、等
- ❗ 家族に伝えておく

前日、当日はサポートを忘れないように！と緊張感をもってサポートに臨んでいる様子が伝わってくる回答でした。皆さま、2つ以上の方法を組み合わせて…と工夫を重ねています！ご希望の場合はファミサポからサポート会員さんへのフォローも行っています。

##### ～ 自由記述 ～

他のサポーターさんがどのようなことに注意されているか、その人なりに大事にしていることを聞きたい

11月にサロン  
を企画中です！

アンケートのご協力、ありがとうございました。