

# ほっとたいむ

第45号  
2023冬

会員の皆さまにおかれましては、日頃よりファミリーサポートセンター事業にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。令和5年がスタートいたしました。会員の皆さまに寄り添えるファミサポをアドバイザー5人で展開させていただきます。本年もよろしくお願ひいたします。4月からの新年度も市からの委託を受けて「NPO法人子育てほっとねっと」が引き続き運営させていただくことになりました。コロナウイルス感染症がまだまだ落ち着かない状況ですが、会員同士が交流を図れるようサロンや交流会等も予定させていただきますのでご参加お待ちしております。

更新書類がお手元に届く会員の皆さまには、更新と合わせましてアンケートの提出もお願い致します。会員の皆さまの声をきける良い機会ですので、ぜひご意見いただくと幸いです。

アドバイザー久保・熊久保・菊地・金光・武居

## 会員更新手続きのお願い

2年に一度の会員更新の時期となりました。該当される皆様には、手続き書類が郵送されますのでお早めに手続きをお願いいたします。

“更新手続きはファミリーサポートセンター事務所で”行います。  
来所もしくは郵送にてお手続きお願いいたします。

## 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

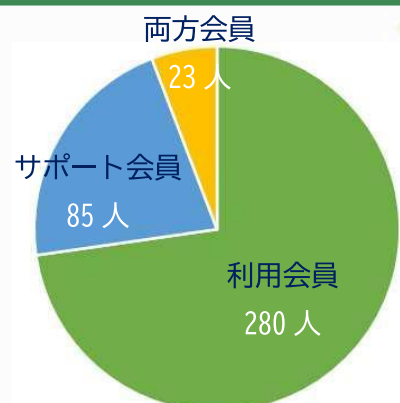
開所時間 月～金曜日 9:00～18:00

土曜日 予約にて対応

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



12月31日現在の会員数 388人

## ちょっと冬のお散歩

～三和住宅

にしなすのスポーツプラザ～



西那須野健康長寿センターに隣接するグラウンドもある大きな公園です。美しい桜並木の長いウォーキングコース、ジョギング用のトラックがあり、気軽に運動が楽しめます。トラックの内側は水遊び場の小川や広い芝生があり、家族でちょっと体を動かしたい時にうってつけです。



また建物の横にあるバードゴルフにチャレンジしてみるのも楽しいかも。利用したい時は体育館施設の受付に申し出ると用具を貸してくれます。

もちろん併設されている体育館、プールも利用できます（有料）。大きい子どもたちとは体育館を予約してバスケやバドミントンなどをしに出かけるのもおすすめです。尚、一家族で利用の場合、第3日曜日（家庭の日）は無料です。

## 子どものふしぎ ～うなる子～

「おっきくなりて～、おっきくなりて～」

「う～ん、う～ん」

（絵本『八郎』より福音館書店）

大きくなりたくて「う～ん、う～ん」ってうなるのって、本当なんだ、と長男を産んで知りました。生後1カ月に満たない長男は夜中うなるのです。ぐんぐん体重も増えるのですが夜中のうなり声は苦しそうに聞こえて、おちおち寝れやしませんでした。長女は体重が増えず心配しましたが、長男、次女は夜中うなっとうなっとう、それはそれで、安眠できなかつたのも今はよき思い出です。みんな、ちゃんと大きくなりました。おしまい。

アドバイザー：金光



申し込み  
Google  
フォーム

育児奮闘中の  
ママ&パパに

冬の動物  
無料上映  
会の案内

子育てひと  
段落の方にも

## ドキュメンタリー映画『ママをやめてもいいですか』

大切に愛おしい、だからこそ時々苦しい。  
産後うつを乗り越えて、新たな命の誕生を迎えるママ。  
母の産後うつによる自死と、その傷に向き合うママ。  
我が子を抱きしめることができないママ・・・  
子育てに奮闘する家族は、それぞれどんな答えを見つけ、  
歩いていくのでしょうか。

☆2023年2月25日(土)

厚崎公民館和室

① 10:00 から ②13:30 から

お子様連れ大歓迎。和室でわいわいにぎやかに鑑賞の回

☆2023年2月26日(日)

いきいきふれあいセンター多目的ホール

③13:20 から・階段席でゆっくり静かに鑑賞の回

③上映会終了後、感想等を分かち合うシェア会も予定  
しています。（自由参加 15:15-16:15）

☆NPO 法人子育てほっとねっと主催の無料上映会です。



# 行事の報告

11月  
サロン

## 座談会

～どんなサポートをしてる？～



“何ごともなく元気にお子さんをお返しできるように”がサポート会員の願いです。



他のサポーターさんは、どんなサポートをしているのか、またサポート中の困ったことや、疑問に思うことなどを聞きあいました。

R4.11.7 厚崎公民館にて

12月  
サロン

## お正月🌸しめ縄飾り作り

100円ショップの材料も豪華に！



グルーガンで花材を固定

紅白のお花でめでたさ UP！

和、洋どちらのテイストにもあう、素敵なしめ縄飾りが完成！



R4.12.8 西那須野公民館にて

1月  
交流会

## 肉まん作り



サポート会員さん&利用会員さんになるようペアリング



初めて会ったのに息ぴったり！



パパも参加！  
“楽しかった”とのコメント



子ども達は隣の部屋でサポート会員と一緒に。



肉まんとうず大根が完成！



講師の白石さん、ありがとうございました。

R5.1.14 東那須野公民館にて

これからの行事

サポート会員さん募集中！

## サポート会員養成講座／再受講講座②③

会員番号が879番迄の両方・サポート会員さんで再受講がまだの方は講座②③のお申し込みをお願い致します。

### 講座①

2月17日(金)  
9:00~12:30

☆子育て支援施策  
☆栄養と食生活  
☆子どもの遊び・  
保育の心

オンライン(ZOOM)

“子育て・孫育て”  
も学べます。質疑  
応答で日頃の疑問  
もぜひ、聞いてみ  
てください。

ぜひ！皆様のお知り  
合いの方にお声がけ  
お願い致します！

### 講座②

2月17日(金)  
13:15~16:15

☆発育・発達、健康管理  
☆事故予防、交通事故予防  
オンライン(ZOOM)

### 講座③

2月18日(土)  
9:00~12:00

小児救命講習

東那須野公民館にて

託児付き

いざ！という時も  
あわてない。  
我が子にも役立ち  
ます！現役パパ・  
ママもぜひ！

### 講座④

2月18日(土)  
13:30~16:30

ファミサポについて  
オンライン(ZOOM)

養成講座、再受講の問合せ・申し込みは

TEL0287-74-6252 メール hotnet.famisap@eco.ocn.ne.jp.

## ステップアップ研修

両・サポート会員向け

親業ゴードンメソッド

～サポート中の心が通い合う

コミュニケーション～

言葉と心のキャッチボールできていますか？

親子関係のみでなく

すべての人間関係で活用できます。

3月4日(土) 9:30~12:00

三島公民館

講師:大屋弘子先生

親業訓練協会

親業訓練シニアインストラクター



## サロン

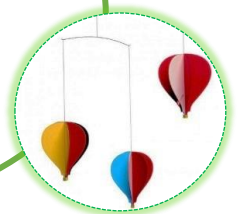
両・サポート会員向け

春を感じるモビール作り

4月17日(月)

10:00~12:00

厚崎公民館



両方・サポート会員の方へ

“自家用車使用申請書”を提出頂いている  
皆様に申請用紙を同封しています。内容  
に変更があった場合は、ご記入の上3月  
15日までに必ずセンターへ提出をお願い  
致します。