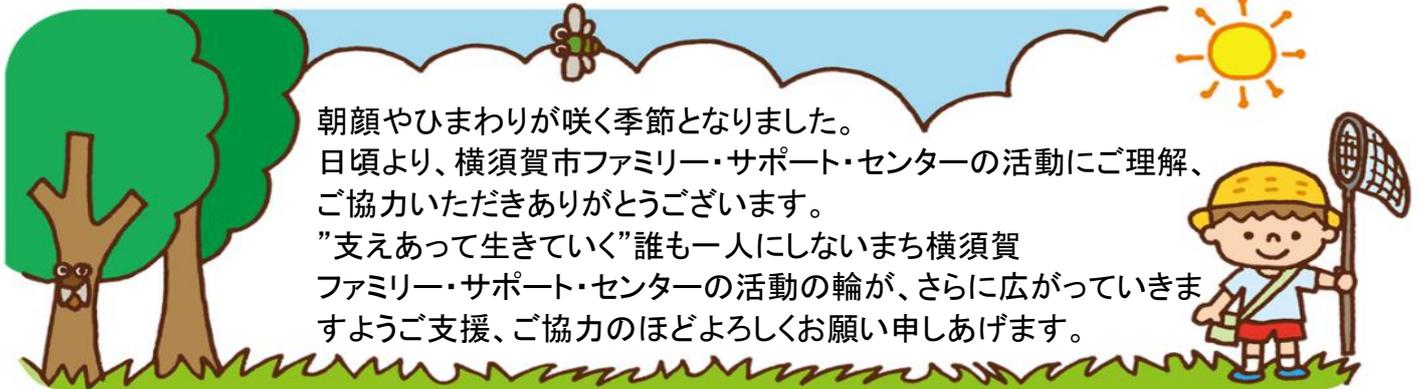


# クローバー

vol.40 2025年 7月



朝顔やひまわりが咲く季節となりました。  
日頃より、横須賀市ファミリー・サポート・センターの活動にご理解、  
ご協力いただきありがとうございます。  
”支えあって生きていく”誰も一人にしないまち横須賀  
ファミリー・サポート・センターの活動の輪が、さらに広がっていきま  
すようご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



## よろしく会員からのお手紙紹介



おまかせ会員さんに活動を依頼するようになって四年目となり、今では私達家族にとってなくてはならない存在となりました。

夫婦そろって朝早くから夜遅くまで不規則な勤務体制で働いており、快く依頼を引き受けてくださるおまかせ会員さんは本当にありがたいです。

最初は寂しくて泣いていた子ども達も今ではすっかり懐いており「明日はファミサポさんのうちに行くんだよ」と伝えると「やった！！」と大喜びです。親も最初は不安な気持ちがありましたが、その姿を見て、幼少期に親以外の大人との交流を持てたことで子どもの世界がいっそう広がり、大変良い経験になったと感じます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



よろしく会員( O・M )

横浜市で出産しファミサポをお願いして良い方に巡りあえた経験から、横須賀市に引っ越してきてすぐにファミサポに登録しました。それから0歳の双子の夜ご飯やお風呂のフォロー、お世話になっている一時保育が休みの日曜に来ていただくなど何度お願いしたかわかりません。双子はその方が大好きなので、全力で遊んでもらいずっと笑って過ごしています。地域の情報やご自身の子育て経験など何気ない会話までしてもらい、私にとっても元気をもらえる存在です。知らない土地に移ってきた者としては本当に心強いです。もう3歳になりお願いする頻度は減りましたが、おまかせ会員さんのことが大好きなので、引き続きよろしくお願い致します。



よろしく会員( O・N )

# おまかせ・どっちも会員

## 地域交流会

2025年2月26日(水)すくすくかん4階の研修室に於いておまかせ・どっちも会員の地域交流会を開催いたしました。

ヨガインストラクターのYUKA先生をお迎えし、《リフレッシュ・ビューティー・ヨガ》を実施しました。

深い呼吸とともに、ゆったりと身体を動かすことで自律神経を整え、肩こり・腰痛・冷えやむくみ等の解消や姿勢改善、免疫力アップなどを目指しました。

また、顔ヨガや頭皮のマッサージにより、ほうれい線などの顔のしわやたるみといったお肌の悩みにもアプローチして5歳の若返りを目指して心身共にリフレッシュしました。

### ～感想～

子連れでの参加でしたが、子どもがいてもみなさん優しく対応していただき、ゆっくりとヨガを楽しむことができました。

久しぶりにリフレッシュができて気持ち良かったです。

いつも交流会の機会、とくに健康のための講座はうれしいです。親子向け講座もし小学生くらいのこもできる一人子のための交流会もありましたらうれしいです。ヨガとてもいやされました。

為になるヨガを催してくださり、ありがとうございます。体調や老化が日々気になっていて、一つ一つ教えてくださり、とても参考になりました。生活の中に取り入れ、元気に過ごしていきたいと思いました。

心と身体がリフレッシュできて、本当に楽しく過ごさせていただきました。とっても魅力的な先生で内面から湧き上がる生命の充実感を感じられました。自分の体と心の健康は自分自身で守っていかなければなりません。日頃のストレスの発散も自分自身の課題となります。体中あちこちで痛みがありだいたい硬くなっているのを感じました。それが分かったことが大切ですので大変参考になり沢山のアドバイスを頂き本当にありがとうございました。



身も心もリラックスできました。フレッシュな気持ちで、明日の仕事にいどめます。参加できたこと感謝いたします。

寒さで身体の方が硬くなっていたのでこのような機会でも心も身体もリラックスできて楽しかったです。

身体がポカポカで気持ちよくなって楽しかった。

昨年に引き続き参加させていただきました。先生の声が心地良く気分がスッキリしました。音楽もかかっていたのでハワイにいる気分でした。楽しかったです。

久しぶりのヨガが楽しく過ごすことができました。普段の生活の中でできることがたくさんあるのでさっそく今日から実践したいと思います。

あっという間の1時間半でした。途中、目がぱっちりと言うより、自分でマッサージしながら気持ちよく眠くなってしまいました。日常生活に取り入れたいと思います。

# おまかせ会員養成研修会



## こども達とふれあいながら 子育ての応援をしてみませんか！



### 【主な活動内容】

- ・保育園、幼稚園などへの送迎
  - ・習い事への送迎
  - ・自宅での託児など
- ※生後3か月から小学校6年生までのお子さんが対象です。



### 【おまかせ会員とは】

- 子育ての援助を受けたい方のサポートをする有償ボランティア活動です。
- ・市内在住で子育ての理解と熱意のある方で、心身ともに健康な方ならどなたでも！
  - ・資格は特に必要ありません。センターで実施する登録研修を受講してください。
  - ・おまかせ会員養成研修は、下記の日程で年2回(各回5日間)開催します。
- ※研修の詳細については、センターまでお問い合わせください。



(日程1) 2025年7月8日(火)

(日程2) 2025年11月11日(火)

9日(水)

12日(水)

14日(月)救命救急

17日(月)

16日(水)

19日(水)救命救急

18日(金)

20日(木)

(時間) 全日9:30~12:30

(会場) すくすくかん4階研修室

※託児あり(未就学児のみ)無料  
申込時にご予約ください。

### ※ 受講者の声 ※

- ・小学生の現状を知ることができた。
- ・幼児の遊び方や発達の時期を知れた。
- ・おもちゃ作りが楽しかった。
- ・対話型の講義は緊張したけど楽しく受講できた。

具体的な活動内容を知ることができ、今後活動していくにあたって安心できました。1日1日が楽しい内容、興味深い内容があり、退屈せずに研修を受けることができました。活動が楽しみです。



## おまかせ会員・どっちも会員向け

※日程が決まり次第、お知らせします。

フォローアップ研修会

2025年9~10月

救命救急講習

2025年9月26日(金)  
2026年2月か3月

地域交流会

2026年2~3月



### 救命救急受講必須について



厚生労働省からの通知により、おまかせ・どっちも会員は救命救急講習(心肺蘇生法・AED)の受講が必須となっています。5年に1度は再受講していただきますようお願いいたします。

安心して援助活動ができるよう、いざという時に役に立ちますので是非参加してください。

日程や会場については、センターへお問い合わせください。

なお、職場等で受講済みの方はセンターにお申し出ください。





## ～ 会員へのお知らせとお願い ～



### ※よろしく会員の皆さんへ※

- ・よろしく会員はおまかせ会員に活動をお願いした日時をセンターに報告してください。報告がないと保険の適用ができないこともあります。また、活動のキャンセルについては、分かった時点でおまかせ会員にご連絡をお願いします。
- ・おまかせ会員の体調不良や急な予定で活動できないこともありますので、ご了承ください。

### ※おまかせ・どっちも会員の皆さんへ※

- ・活動が終わりましたら翌月5日までに報告書をセンターに提出してください。万が一、支払いが済んでいない場合はセンターまでご連絡ください。
- ・現在の活動状況をメールやお電話でお知らせいただくと助かります。
- ・登録票、会員証のお写真の交換希望の方がいらっしゃいましたらセンターまでご連絡ください。



ご両親が仕事の間の託児

### 2024年度 活動数ベスト5

- ①その他(習い事への送迎・小学生の登校前の援助など)
- ②保育園・幼稚園の迎え
- ③保護者などの買い物等外出時の援助
- ④保育園・幼稚園への迎えと、その後の託児
- ⑤学童保育への迎え

学童に迎えに行き  
習い事への送り



休日、よろしく会員宅での託児



### 【編集後記】

活動中の様子を撮影させていただきました。  
おまかせさんと手をつなぎ、習い事へ向かう小1の男の子。  
おうちの話やお誕生日を待ちわびている話など10分程の時間でしたが、途切れることなくおまかせさんに話をしていました。2人の後ろ姿を見て思わず顔がほころびました。  
今年の夏も猛暑となりそうです。熱中症などに気を付けてお過ごしください。



### 横須賀市ファミリー・サポート・センター

〒238-0004  
横須賀市小川町20番地 すくすくかん4階  
TEL & FAX 046-828-8510

また、緊急で連絡が必要な方は  
携帯電話 070-6646-9172

Emailアドレスはこちら  
y-familysapo-to@bz04.plala.or.jp

