

クローバー



vol.37 2023年 12月

～ 今後の予定 ～

おまかせ・どっちも会員地域交流会のお知らせ

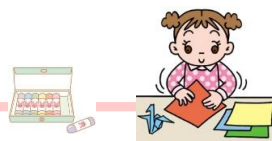
日時 2024年2月20日(火) 9:30～11:30

場所 すくすくかん4階 研修室 (横須賀中央駅徒歩6分)

講師 (社)ヨガセラピスト協会 横須賀局 廣川 玲子先生
テーマ 「ヨガ・リンパマッサージ」

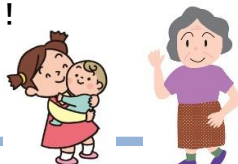
よろしく会員さんからお手紙いただきました

この春から娘は小学生になりました。おまかせ会員さんとの出会いは5年前の春。娘が1歳で保育園に入るタイミングで、共働きの私達夫婦は週に2回のペースでお世話になり、約5年、フルで頼らせていただきました。物作りやお絵描き等の遊びが大好きな娘のために、毎回色々と考えて道具を揃えてくださり、本当の家族のように温かく寄り添い、共に成長を見守っていただき感謝の気持ちでいっぱいです。小学生になったのでファミサポ自体は卒業しましたが、娘の晴れ姿をご報告したりと変わらずに交流できて嬉しく思います。このご縁を引き続き大切にしたいと思えますし、ファミサポの活動がもっと広まり、たくさんの人に利用されることを願います。



(よろしく会員 H.M)

家で仕事をしながら2歳0歳を見ていましたが、限界を感じファミサポを利用しました。家にいてもずっと構うことはできないので、とても助かっています。まだ話し始めたばかりの娘に「今日は〇〇さん(おまかせ会員さん)の日だよ」と言うと「〇〇さん！」と嬉しそうに言っています。他の人と電話していても「〇〇さん？」と聞いてきます。私は県外出身で周りに知り合いが少ないですが、おまかせ会員さんは近くに親戚ができたような感じで、とても心強いです。お迎えに行くと「いい子にしてたよ」といつもほめていただき、余計子どもを愛しく感じる事ができています。おまかせ会員さん、本当にありがとうございます！



(よろしく会員 S.S)

おまかせ・どっちも会員 フォローアップ研修会を開催いたしました

2023年10月19日(木)すくすくかん4階研修室に於いておまかせ・どっちも会員参加のフォローアップ研修会を開催しました。

今回は日本赤十字社 神奈川県支部の救急法指導員・幼児安全法指導員・健康生活支援講習指導員で細川章子さんを講師にお迎えし「災害時乳幼児支援」をテーマに学習しました。

【乳幼児と保護者の避難生活と支援】

避難生活が子どもにおよぼす影響

・子どもは常に成長発達を続けています。それは、災害であっても変わることはありません。健やかな成長発達のためには、保護者を含め周囲のさまざまな立場の人の支援が必要です。

災害そのものや生活環境の変化は大きなストレスを与えますが、特に子どもはからだの不調や欲求を言葉で訴えたり、自分でストレスを解消したりすることができません。

そのため、「いつもと違うサイン」に早めに気づき対処することが大切です。

・保護者のために

保護者は災害のストレスだけでなく、育児の責任と不安を抱え、また周囲に気がつかいながら過ごしています。このような生活が続くと、からだやこころに異変が起こることがあります。

保護者自身では気がつかないことも多いため、周囲の人は子どもと同様にその保護者も見守ることが必要です。

身近なものを利用して下記のようなものが作れます。

- ☆ ホットタオル
- ☆ 部分浴(段ボール・ビニールなど)
- ☆ 毛布ガウン(毛布・紐)
- ☆ 簡易おむつ(ビニール袋・タオル)
- ☆ ストッキングでおんぶひも(ストッキング)



☆ ホットタオル ☆

〈準備品〉

- タオル2枚
- ビニール袋1枚
- カップ(コーヒーカップ等)1個
- 熱湯 約100~120ml
(タオルが湿る程度)

ホットタオルを
首に巻いている
様子です。



- ① ビニール袋にタオルを1枚入れ、熱湯をかける
- ② 乾いたタオルで包んで軽く押さえる

首や腰、目などに当てておくだけでリラックスでき身体もポカポカして気持ち良いので是非1度試してみてください。ほど良く冷めれば身体を拭くこともできます。



受講された会員の方々から感想をいただいておりますので、ご紹介いたします。

ホットタオルの効果には関心しました。ふだんから自分でも活用できそうです。ストッキングを利用した臨時的”おんぶひも”もとてもいいと思いました。これまでも赤十字社の皆さんにいろいろ教えていただきましたが助かります。ありがとうございます。

冊子を自分で読むより、実際にやり方や使い方をを見せてもらい、より理解できると思いました。有意義な時間を過ごす事ができました。参加する人がもう少し多いともっと良かったと思います。

自分が住んでいる地域に、今日教えていただいたことを必ず伝えたいと思います。皆で災害に強い街にしていきたいです。災害は怖いですが、減災になるように、準備していくことの大切さを知ることができました。貴重なお話し、体験ができました。ありがとうございました。



『トルティーヤでPIZZA』



〈 材料 〉

トルティーヤ	直径17cm	
ピザソース	ケチャップ	大さじ3
(2枚分)	オリーブ油	大さじ1
	にんにく	1片(おろす)
	コショウ	少々



〈 具材 〉

玉ねぎ、ズッキーニ、トマト、ししとう
ソーセージ、ベーコン、ピザ用チーズ

1. トルティーヤにソースを塗り、具材をのせる。
2. オーブントースターのトレイまたはホイルにのせてチーズが溶けるまで焼く。
3. 薄くて割れやすいので、キッチンペーパーを敷いたまな板で押すようにカットしてペーパーごとお皿に移す。



※トルティーヤは、メキシコなどで親しまれている伝統的な薄焼きパン。野菜や肉を包んで食べます。最近ではスーパーなどで色々な大きさのものが売られています。具材は冷蔵庫の残り物等お好みで。野菜と肉などのタンパク質を合わせれば栄養バランスが良くなります。

食育指導士
新井 和子氏



[編集後記]

コロナ禍で止まっていたことが、少しずつ動き出しコロナ以前の日常に戻りつつあります。ファミサポの研修会も通常通り開催することができるようになりました。これからも横須賀市ファミリー・サポート・センターの活動にご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

年末年始のお休みは
2023年12月29日(金)

～

2024年1月3日(水) です。



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

