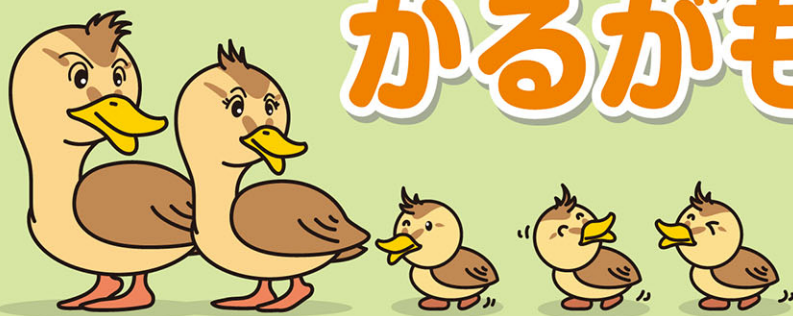


# かるがもくらぶ



第60号

令和3年9月発行

いつも

## まかせて会員さん サポートありがとう!

4人のまかせて会員さんに聞きました。

- ①まかせて会員に登録したきっかけは?
- ②今までにどんな活動をされましたか?
- ③活動をしての感想を聞かせて下さい。

### Nさん、40代女性

①すでに登録されている方から活動の思い等を聞いて私もお母さん、お父さんのお手伝いができたらと思い登録しました。②8ヶ月の子どもさんをフリース舞鶴託児ルームでお預かり。③お母さんと離れ不安な中、抱っこする私の腕をぎゅっと掴んでぐっすり寝ている姿に癒され嬉しい気持ちになりました。

### Yさん、30代女性

①子どもを預かる責任ある活動ですが地域の子育て世代の助けになればと思い登録しました。②4ヶ月の赤ちゃんのお預かり。③小さな子どもさんを1人で預かる事に不安はありましたがファミサポに相談できるという安心感もあり自分の子どもの小さい頃を思い出し楽しい時間を過ごせました。頼る人がいないお母さん、お父さんに少しでも喜んで頂けたら嬉しいです。

### Hさん、50代女性

①息子2人の子育てを経験しその大変さを知り、自分自身子どもが好きという事もあり、ご家庭やお仕事の都合でサポートを必要としている保護者さんの為に何か手伝える事が無いかと思い登録しました。②学童から習い事への送迎。土日祝日出勤の時のお預かり。③未就学児の子どもさんをお預かりした時は一緒におもちゃで遊んで癒されたり、小学生の男の子をお預かりした時は川遊びなどして自分の子どもが小さい時の事を思い出し楽しく過ごせました。また、小学校の低学年から卒業まで送迎をサポートした子どもさんは年月と共に成長を感じる事ができ、たいへん嬉しく思いました。

### Hさん、40代女性

①我が子3人の子育ての過程で家族をはじめ多くの方々の温かい支援を受ける中『一人で頑張るのではなく地域の人同士の相互サポートの大切さ』を実感し、今度は助けていただいた力を誰かの一助にして欲しいと思い登録しました。②自宅でのお預かり、幼稚園や小学校、習い事への送迎。③子どもさんと遊んだり関わる時間が本当に充実した時間だといつも感じます。子どもさんが楽しく過ごしてくれる姿を見たり、保護者の方が「安心して用事が済ませられました!」と喜んでいただける時に「ささやかながら誰かのお役にたっている」事を実感でき嬉しい気持ちになります。小中学生の我が子達が在宅時、幼児さんをお預かりした時は一緒に遊んだり、小学生をお預かりの時はお互いの学校の話で盛り上がりたりとふれあいの場が持てる事を有り難く感じます。何より子育て真っ只中に日々の生活を頑張っておられる「おねがい会員さん」の姿に『私も頑張らねば!』と励まされる事が多く、活動させていただける事に感謝しております。



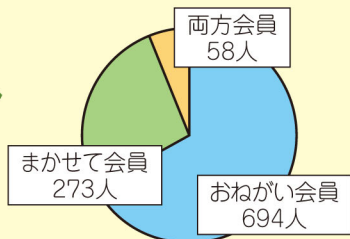
活動までに、マッチング(ペアの事前打合せ)をして保護者から、子どもの事を詳しく聞きます。

# 2021年度 活動実績

2021年  
8月31日現在

## 会員数

会員総数 1,025人



## 月別活動件数 主な活動内容ベスト5

| 2021年 | 活動件数 |
|-------|------|
| 4月    | 131件 |
| 5月    | 120件 |
| 6月    | 182件 |
| 7月    | 139件 |
| 8月    | 67件  |
| 合計    | 639件 |

| 活動内容           | 回数   |
|----------------|------|
| 保育所・幼稚園への迎え    | 139回 |
| 保育所・幼稚園への送り    | 126回 |
| 保護者等の外出時の援助    | 121回 |
| 子どもの習い事等の場合の援助 | 113回 |
| 産前・産後訪問支援      | 64回  |

## ファミサポの活動いろいろ



両親がフルタイム勤務のため、毎週、小学生の兄弟を英会話教室へ送り届けます。お迎えは親が行かれます。



お母さんが日・祝出勤の時、5歳、4歳、2歳の兄妹をまかせて会員さん宅にて預かりました。

お母さんが第2子妊婦健診の間、フレアス舞鶴・託児ルームにて1歳の子どもさんを2時間ほど預かりました。



お母さんが祝日出勤のため、まかせて会員さん宅にて小学生の男の子を預かりました。まかせて会員さんの子どもと一緒に、おもちゃで遊んだり外遊びや夏休みの宿題をして楽しく過ごしました。

警報が出たので、まかせて会員さんが学校へ迎えに行き、お母さんが迎えに来るまで、まかせて会員さん宅で預かりました。



まかせて会員さんの子どもが園へ行っている間、1歳の子どもさんを自宅で預かり。その間お母さんは用事をすませたり、リフレッシュされました。

おねがい会員さん宅へ2歳の子どもさんを迎えに行き、そのままフレアス舞鶴・託児ルームで預かり。2時間ほど遊んだらお家へ送り届けました。





# 食べ物の好き嫌い

子どもの食事で気になることのひとつが好き嫌い。毎日の食事の準備だけでも大変なのに、食べてくれないとさらに疲れますよね。今回は気になる6つの原因と対処法をお伝えします。



## におい・味が苦手

食べ物のにおいや味は好きな人にはおいしいと感じても、苦手な人もいます。加熱したり、茹でこぼすことでにおいが軽減し、おいしく食べられるかもしれません。また、本能的に苦手な味として、毒を疑う苦い味、腐ったものを感じる酸っぱい味があります。野菜の苦みなどはにおいととも軽減させてみましょう。酢の物なども一緒に食べてみることでどんな味がしているか、共感してみましょ。また、「苦手な味」は何度も経験を重ねることで「おいしい味」に変わります。



## おなかがいっぱい

空腹は最大の調味料です。おなかがすいていると不思議とどんな食べ物でもおいしく感じるができますが、おなかがいっぱいだと、好きなものしか食べることができません。おなかがいっぱいなのか、おやつ時間と量や遊んだ時間、排便状況、睡眠時間などを確認してみましょう。



## 硬さや大きさが合わず、食べにくい

子どもの口で食べる時、硬すぎるもの、大きすぎるものは食べづらく、残してしまいがち。子どもが食べられる硬さになるよう、繊維を断つように切ったり、大人より柔らかめを意識して火を通してみましょう。苦手な食べ物が大きいままお皿にのっていると抵抗感も強くなりますし、口いっぱいの食べ物は咀嚼がづらいですね。



## 食べにくい要素がある

ぺらぺらしている葉野菜や海藻は奥歯でかみしめにくいですし、ブロッコリーやひき肉は口の中でまとまりにくいものです。とうもろこしやトマトは皮が口の中に残り、お肉は筋が残って飲みにくいこともあります。大人がなんてことない食べ物でも、子どもには食べづらい要素になっています。野菜は火を通して噛みやすく、口の中でまとまらない物はとろみのあるソースと…様々な工夫をすることで苦手が減るかもしれません。



## 言葉かけ・雰囲気

大人にも苦手な食材があるように、子どもにも苦手な食材があってもおかしくありません。でも、「きっとこの食べ物は食べないな…」と大人が思うと不思議と子どもは食べてくなくなります。「きっと、もっとお兄さん(お姉さん)になったら食べられるよ」「苦手なのに一口も食べられてすごい」「お母さんはおいしく感じたよ」など前向きな声掛けをし、食卓を楽しい雰囲気にしてみましょう。きっと苦手な食材にチャレンジしてくれるかも？  
また、大人がおいしそうに食事をするすることで、大人になればいろんな食材がおいしく食べられるということを子どもに伝えてあげましょう。



## 食べる経験が少ない

食べないからと、食卓に出さないままだと食べるチャンスを逃してしまい、苦手なままになってしまいます。苦手な食材でもふいに食べてくれることもあるので、献立には取り入れていきましょう。食べてみよう、と思うきっかけ作りも大切です。

- 食べ物に関する絵本と一緒に読む
- 野菜を育ててみたり、収穫する
- スーパーで食材を選ぶ
- 一緒にメニューを考える
- お手伝いとして、料理に参加する(混ぜる、ちぎるなど)
- 配膳を手伝う

上記のように食べることに関わってもらうことで、興味を持たせると食べてくれることもあります。



子どもの成長過程でいろいろなものを好き、嫌いと言います。上記の他にも見慣れない食べ物で警戒している、アレルギーが隠れている、自分が食べられる量よりも親が盛り付ける量が多い、下の子が生まれて気を引きたいなど、様々な要因が複雑に絡み合って表面に出てきています。一過性のものであれば何をしても食べてくれないものも…色々工夫しても食べてくれないならば、怒らず焦らず子どもが食べるようになるのを少し待ってあげることも必要かもしれませんね。



## おねがい会員さんへ

- 会員同士で活動交渉をされ活動が決定しましたら必ずおねがい会員さんの方からファミサポへ連絡をお願いします。連絡がないままの活動はファミサポ保険の対応ができません。ファミサポが休みの日はFAX・留守番電話でお知らせください。キャンセルの場合も連絡ください。よろしくお願いします。
- 子どもが使用するタオル、水分補給の飲み物の持参をお願いします。
- 援助活動中に子ども、もしくはまかせて会員さんの体調不良がおこり、中止の連絡があった場合は、直ちに子どものお迎えをお願いします。
- 新型コロナウイルス感染の影響でご希望のサポート依頼に添えないこともありますがどうかご理解ください。



## まかせて会員さんへ

- 援助活動中はこまめに手洗い・アルコール消毒・部屋の換気・マスク着用の徹底をお願いします。
- 援助活動中にご自身やご家族、預かった子どもに体調不良がみられたら、すぐにファミサポとおねがい会員さんに連絡してください。
- 手拭きタオルの共用はやめてください。必ず子どもが持ってきたもので拭かせてください。



## お・し・ら・せ



どちらも新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止の可能性もあります



### まかせて会員・両方会員交流会 11月

今回はインテリアとしても大人気の「苔玉づくり」を企画しています。もふもふでコロんとして可愛いです！詳しい日時は後日郵送にてお知らせします。



### クリスマス交流会 12月

ただいま、企画を検討中です。詳しい内容が決まりましたら郵送にてお知らせします。



## 編集後記



今年はオリンピックイヤーでした。きっと皆さんも毎日テレビの前で家族で観戦されたことでしょう。日本選手がメダルを取るとうれしいものですね！特にパラリンピックは、テレビ中継が多くされ初めて

知ったパラスポーツもあり、選手の皆さんの一生懸命の姿にいっぱい感動と勇気をもらいました。開催自体も賛否両論あった「東京2020」でしたが、暑い夏が終わりました。新型コロナウイルスの感染拡大など心配なことも多くありますが、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。(アドバイザー一同)

## 会員募集中

中総合会館5階で受け付けています。来館できない方はご連絡いただいたら訪問させていただきます。



### おねがい会員って!?

- 美容院や買い物に行く時、子どもを預かってほしい。
  - 保育園・幼稚園・放課後児童クラブ・習い事等への送り迎えにいてほしい。
  - 保育園・幼稚園・放課後児童クラブ・小学校等から帰宅後に少しの間預かってほしい。
  - 上の子の授業参観の時、下の子を預かってほしい。
- こんな時にお願いできます。

### まかせて会員って!?

- 空いている時間があれば預かります。
  - 自分の子どもが園・小学校等に行っている間は手が空いているので預かります。
  - 子どもが好き!子育ての経験を生かしたい!
  - 送迎だけならできますよ。
- 安心しておまかせください。

## まいづるファミリー・サポート・センター

〒625-0087 舞鶴市字余部下1167番地  
中総合会館5F  
TEL・FAX 0773-64-7522