

かるがもくらぶ



第62号

令和4年4月発行

ファミサポが
お引越ししました!

◎開館時間/8:30 ~ 17:00

◎土曜日も開館しています。

※電話・FAX番号は変更ありません。

中総合会館5階の
エレベーターを降りて右側です。

入園・入学、進級おめでとうございます!

新しい出会いの季節がやって来ましたが、期待と不安でいっぱいのお父さん、お母さんも多いのではないのでしょうか。

特に遠方から引っ越して来られた方は新しいお付き合いが始まり、戸惑う事もあると思います。子どもを少しの間預かってほしい! 子どもの送迎をお願いしたい!...そんな時はぜひファミサポにご連絡ください。

また、ファミサポでは、母子手帳交付日から子どもが満1歳までのご家庭にうかがって、子どものお世話や簡単な家事支援を行う『産前・産後訪問支援』を実施しています。

サポートを希望される方は『おねがい会員』に登録してください。また空いている時間でよければサポートしますよ...という方がおられましたら、ぜひ、『まかせて会員』への登録をお願いします。お待ちしております。

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



2021年度 活動実績

2022年3月31日現在

会員数

会員総数
1,036人

まかせて
会員
291人

両方会員
55人

おねがい会員
690人

注)年度末に年齢超えを迎えた
会員さんは自動退会処理をし
たため会員数が減っています。

月別活動件数

令和3年 4月	150件	令和3年 10月	141件
5月	137件	11月	116件
6月	221件	12月	131件
7月	199件	令和4年 1月	127件
8月	160件	2月	132件
9月	154件	3月	135件
合計			1,803件

主な活動内容 ベスト5

活動内容	回数
保護者の外出時の援助	393回
子どもの習い事等の場合の援助	361回
保育所・幼稚園等の送りの援助	337回
保育所・幼稚園等の迎いの援助	265回
産前・産後訪問支援	187回



中学校区別のまかせて・両方会員の人数

校区	まかせて会員	両方会員	校区	まかせて会員	両方会員
青葉	55人	16人	加佐	6人	0人
白糸	77人	21人	城南	45人	3人
若浦	12人	1人	城北	71人	9人
和田	25人	5人	※登録しているが現在活動できない人も含む		



ファミサポの活動のようす

送迎



- 雪遊びの話をしました。子どもが3~4人、大人も入れるくらい大きな『かまくら』を作ったり、ボードですべったり雪を楽しんでいる話を聞きました。

小学生の兄弟を学校から塾へ送る

預り



- よく目が合ってお顔でお話ししてくれますね!おもちゃをさわってみたり、しばらくは抱っこしてもエ〜ん💦でしたが立て抱っこで落ち着きました🐾

- いっぱいウンチをして、交換するとご機嫌さん。しばらくして『抱っこして〜』と泣く感じで横抱きすると声掛けに、よくおしゃべりしてくれます。(省略)

0歳双子の姉妹を託児ルームでお預かり

産前産後支援



- 子どものお世話、簡単なごはん作りや片づけ等のサポートをさせてもらっている間、ママにゆっくり休んでいただきました。

- 沐浴のあと、抱っこタイム、そのまま布団で寝てくれました。

おねがい会員宅にて産後支援

【日時】令和4年2月18日(金) 13:30～15:30 【場所】フレアス舞鶴 セミナールーム 【参加者】9人

保育士さんのおはなし

- ① 乳幼児に寄り添うサポート
- ② だっこについて
- ③ おんぶについて
- ④ ファミサポのサポートの中で望むこと
- ⑤ だっこひも、おんぶひもの使い方
- ⑥ 実習



参加者の感想

- ◎ 保育士さんのお話は何回きても学びになります。普段の仕事で早速、実践したいと思います。栄養士さんのお話もとても勉強になりました。毎日の食事で意識したいと思います。
- ◎ 抱っこやおんぶの仕方が、昔の抱き方と違っている事が、すごく勉強になりました。
- ◎ 昔の抱っこのしかたが赤ちゃんの体にあまりよくない事が、話を聞いてわかった。

栄養士さんのおはなし 「コツコツと骨を元気に」

- ① 骨ってどんな組織なの？
- ② 骨を強くする生活習慣・食事について
- ③ 骨を強くするには運動も重要、筋力アップ!
- ④ 日光浴は大切です
- ⑤ 気を付けたいダイエット
- ⑥ 年齢別：骨に気をつける



- ◎ ひと昔前の子育てとは変化があり、抱っこやおんぶの仕方、とてもよくわかり勉強になりました。
- ◎ 骨を作ることの大切さ、栄養バランスに注意して、本日からでも気を付けようと思いました。カルシウムをしっかり摂取します。
- ◎ とても勉強になりました。自分がサポートする子には気持ちよく過ごしてもらえるように、早速実践したいと思います。骨の話では、休みの日は家から出ない事もありますが、日光浴はちゃんとしようと思います。運動量を増やす工夫を考えたいと思いました。

【たんぱく質補給! 主菜レシピ】

豚肉のこんにゃく巻き焼き

(1人あたり) エネルギー 192kcal、塩分1.2g

材料 4人分	豚もも薄切り …… 300g	レタス …… 60g	サラダ油 …… 小さじ1
	人参 …… 1/4本	プチトマト …… 12個	酒 …… 大さじ1
	さやいんげん …… 20本	練りからし …… 適量	(A) みりん …… 大さじ2
	こんにゃく …… 250g	塩・こしょう …… 少々	醤油 …… 大さじ1と1/2

作り方

- ① 人参はさやいんげんの長さに合わせて5mm角の細切りにする。人参とさやいんげんをさっと茹でる。
- ② こんにゃくを5分ほど下茹でし、1cm角の棒状に切る。
- ③ 豚肉に塩・こしょうをふり、こんにゃくと人参、さやいんげんを乗せて巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら全体に焼き色を付ける。弱火にしてキッチンペーパーで脂を拭き取る。(A)を加え、ふたして4～5分蒸し焼きにする。
- ⑤ ふたを取って強火にし、煮詰めて味をからめる。
- ⑥ 器に盛り、プチトマトとレタス、練りからしを添える。

【かんたん! カルシウムたっぷりレシピ】

ごぼうとコーンのサラダ

(1人あたり) エネルギー 100kcal、カルシウム77mg、塩分0.7g

材料 4人分	ごぼう …… 小1本	ドレッシング
	さけるチーズ …… 1本	マヨネーズ …… 大さじ2
	きゅうり …… 1/2本	酢 …… 小さじ1
	ホールコーン缶 …… 大さじ4	塩・こしょう …… 少々
		スキムミルク …… 大さじ1

作り方

- ① ごぼうは包丁の背などで皮をこそげて洗い、3cmの長さのさがきにし、しばらく水につけてから、少量の酢(分量外)を入れたお湯でゆでて、お湯を切る。
- ② チーズは細かく裂き、きゅうりは薄切りにする。
- ③ ボウルにドレッシングの材料を加えてよく混ぜ、①②の材料を加えて和える。

退会について

登録しているおねがい会員の末子のお子さんが小学校を卒業されたら自動退会になります。

年度初めにそれぞれ対象となる会員さんには退会案内をしております。

また、他市や他府県に引っ越しされる場合はお手数ですがセンターまで連絡をお願いします。退会手続きをさせていただきます。

おねがい

会員さん同士で活動依頼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ねがいします。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。

センターが休みの日は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。よろしくお願いいたします。

気を
つけて!

天気の良い日は公園で遊ぶ子どもを多く見かけますが、同時に遊具からの転落事故も多くなるそうです。ルールを守って遊ばせましょう。

〈注意ポイント〉

- ① 施設や遊具の対象年齢を守って、遊ばせましょう。
- ② 6歳以下の子どもは、大人が付き添い、目を離さないように注意しましょう。
- ③ ひもやフードのない服装で遊ばせましょう。
- ④ かばんは置いて、水筒やマフラーなど引っかかる物は身に付けずに遊ばせましょう。
- ⑤ 遊具ごとの使い方を守らせ、ふざけてほかの子どもを突き飛ばさせないように教えましょう。

もし、打撲を してしまったら…



頭の打撲の場合

傷口から出血している時は傷口を閉じるようにガーゼで圧迫し、安静にして様子を見ましょう。

意識がない、出血がひどい、繰り返し嘔吐があるときには、救急車を呼ぶか、至急病院を受診しましょう。

顔色が悪く元気がない時は、小児科や脳外科を受診しましょう。

意識があって元気なときでも、1日～2日は安静にして様子を見ましょう。

こぶが出来た程度なら、安静にして冷たいタオル等で冷やします。

体の打撲の場合

腕や足などを打った時は、冷たいタオルなどで冷やします。おなかを強く打った時は、衣類を緩めて、安静にして、病院を受診しましょう。

腕や足の骨折や脱臼の可能性のある場合

添え木などで固定しその部分を動かさないようにして病院を受診しましょう。

出血した時

傷の処置で大事なのは止血です。まずは水で傷を洗います。これは感染防止にもなります。

傷口の深さと大きさを確認してガーゼを当てて止血します。それでも血が止まらず、出血がひどい時は、止血しながら病院を受診しましょう。

— 消費者庁「子どもを事故から守る!事故防止ハンドブック」より —

編集後記

会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。

新年度がスタートして多忙な毎日を送られていると思います。

センターではまかせて会員さん向けのサポート時に役立つ講習会や全会員向けの楽しい会員交流会を計画したいと考えています。

今後ともファミサポの援助活動の輪が広がりますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

(アドバイザー 一同)