

かるがもくらぶ



第63号

令和4年9月発行

赤ちゃんを迎える家族に知ってほしいこと 子育てはママだけ頑張ってもダメ!

産前産後訪問支援事業をファミサポの中でやり始めて、2年が経ちました。その間多くのご夫婦が登録に来られ、支援をさせていただきました。初めての出産では、沐浴の仕方や赤ちゃんの抱き方、母乳やミルクの与え方やゲップのさせ方、おむつ交換など、勉強したけれど実際やってみるとうまくいかない。思いどおりにいかないことでイライラしたり疲れたりする。私だけなの？私が悪いの？と不安でいっぱいの方もいらっしゃいます。

赤ちゃんのお世話は24時間、昼も夜もありません。自分の体を休めることができません。また、上の子どもの相手や家事が思うように出来ないなど、初めての出産でなくても悩みはつきません。

出産直後はホルモンバランスが崩れることでイライラしたり、悲しくなったりと心が不安定になりやすいそうです。(産後クライシス)今まで出来ていたことが、思うように出来なくて、自分を責めては段々と心の余裕が無くなり笑顔が消えていくことも。そうになってしまうと家族もギクシャク!



家族や周りの人たちは、産後のママにどう接したらいいのか…ママは何をしてほしいのか…こんな結果があります。

1位  



私(ママ)に対する
思いやりや気遣い

2位  



実際の家事や育児

3位



子どもと遊んだり
出かけたりする

—子育て応援ブック2022年度版より—

出産直後のママの体は大きなダメージを受けています。ママには自分と赤ちゃんの世話ぐらいにしてもらい、1ヶ月間はしっかりと休んでもらいましょう。

パパも可能な限り育児休暇を取得してママをサポートしてあげてください。ママは一人で悩まずに困った時はSOSを出しましょう。

もちろんファミサポも相談できる所を紹介したりサポートもさせていただきます。





2022年度 活動実績

2022年8月31現在



会員数

会員総数
1,078人

まかせて
会員
293人

両方会員
55人

おねがい会員
730人



主な活動内容 ベスト5

活動内容	件数
保護者の外出の場合の援助	154件
子どもの習い事等の場合の援助	136件
保育園・幼稚園等の迎え	98件
産前産後訪問支援	75件
保育園・幼稚園等の送り	35件



月別活動件数

令和4年 4月	124件	7月	97件
5月	121件	8月	72件
6月	172件	合計	586件

コロナの影響が
キャンセルが
相次ぎました。



ファミサポの活動いろいろ

預り

お母さんと離れる時泣いてしまいましたが、ペットサークル内の犬を見るとすぐに泣き止み「ワン!」「水のもてた!」「ペロペロしてる～」と興味津々。犬が水を飲むと大喜び!水分補給の時「ワンワンも」と、自分のお茶を飲ませてあげようとして可愛かったです。絆創膏を一人で上手に貼って嬉しそうな笑顔。ゴミもきちんと片付けてくれます。お絵かき、絵本、シャボン玉遊びを小6の娘と一緒に楽しみました。
まかせて会員宅にて2歳の子の預かり

預り

今日は2人のお友達と遊びました。おもちゃで遊んだり、お外の景色を見ながら「トラックだね」「バスだね」などお話をたくさんしました。お友達が走り回ったり、大きな声でお話する姿にびっくりした所もありましたが楽しそうでした。その後も黄色い車を持ちながら絵本を読んだり、おもちゃで遊んだりしながら、お母さんの帰りを待っていました。
フレアス舞鶴、託児ルームにてお預かり

産前産後 支援

〇〇ちゃん今日は泣かずに抱っこして遊べました。あちこち興味を持ち、いろいろつかもうしたり、発達が一日一日伸びていく時ですね。離乳食もしっかり食べて、お風呂も入りました。〇〇ちゃんを見ている間に、お母さんにもゆっくりお風呂に入って頂きました。
産後の訪問支援にて



おねがい会員の皆様へ

- ▶ 援助活動中にお子様もしくはまかせて会員の体調不良がおこり、中止の連絡があった場合は、直ちにお子様のお迎えをお願いします。
- ▶ 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。
- ▶ 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。ご理解ください。

まかせて会員の皆様へ

- ▶ 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・咳エチケット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見られたら、すぐにセンターもしくはおねがい会員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。



食事を楽しく食べる|コツ|

食事の時間、早く食べてほしいのに…ダラダラ食べていて困ったことはありませんか？

離乳食初期のころは5~10分、1歳で15分程度、3歳でも20分程度しか食事に集中できません。集中できる時間を超えると、食べていることが目標なのか、座り続けることが目標なのか、子どもにはわからなくなってしまうことも。

食事の内容や量、食事環境を見直し、メリハリがついた食事の時間が作れると、ダラダラ食べてしまうことは減るかもしれませんね。

食事内容



よく噛むものや食べにくい食材は多くないですか？大人でも、キノコご飯に焼き魚、きんぴらごぼう、ほうれん草のおひたし…こんなメニューばかりでは口がつかれて途中で嫌になってしまいますよね。噛み応えのあるメニューは使いたいところですが、1食に1~2品でOK。

歯の生え方によって食べられる硬さは違いますし、子どもによって食べにくい食感もあります。主食、主菜、副菜のグループから様々な食材を選んであげましょう。

食事量



これだけ食べてほしい!と、盛り付ける量が多いと、子どもは「こんなにも食べなければならない」とつらくなってしまうことも。コミュニケーションがとれるようになったら、どれだけ盛り付けるのかを相談してみてもいいでしょうか。コミュニケーションが難しかったり、親の期待に応えようとしてしまう子は、いつも食べきっている量よりやや少なめに盛り付けてあげます。

まずは「食べきれた」達成感を感じさせてあげましょう。

食事環境



食事をする場所は整理整頓されていますか？

子どもは楽しいこと、遊ぶことが好きです。おもちゃがすぐそこにあると、どうしてもじっとすることができず、うろうろしてしまったり遊ぶことに夢中になります。テレビは光、動き、音などで興味を引いて、手が止まってしまうことも。

せっかくおいしいご飯を食べるからこそ、テレビは消して、食事に集中できる環境にしてみましょう。

「早く食べて!」と声をかけてしまうと、丸呑みしてしまったり、お茶や水で流し込んでしまうことも。あまりせかさずに食べる時間を確保してあげてください。

舞鶴市保健センターより

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

夏季交流会 を開催しました!



日時 令和4年7月23日(土) 10:00~11:30

場所 中総合会館5階 セミナールーム 参加者 15組の会員家族

今回の夏季交流会は、「マスキングテープで楽しもう!」という事で動物のお面や、うちわに好きなマスキングテープを貼ってオリジナル作品を作ってもらいました。皆さん、たくさんのテープを前にワクワクが止まらない様子。個性的なお面やうちわがたくさん出来ました!



意見 いろいろ

- とても楽しかったです。集中する時間がなかなか取れない中、ワクワクする事を考えながら作るこの時間がとても楽しかったです。また開いてほしいです。
- 親子共々、日常を忘れて楽しめました。
- 託児はとてもありがたかったです。

新しいアドバイザーです

7月よりまいづるファミリー・サポート・センターでお世話になっております。これまでは両方会員として活動してまいりました。自身も2歳の子どもを持つ母として、日々奮闘中です。少しでも皆様のお役に立てればと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。

河原田 琴美

お世話になりました!!

7月末をもって7年間お世話になった、まいづるファミリー・サポート・センターを退職いたしました。毎日子育てを頑張るおねがい会員さんの姿に励まされ、まかせて会員さんとのお話しに癒され、また勉強させていただきました。とてもさみしいですが、これからは両方会員としてファミサポにお世話になります!私を育てて下さった会員様、アドバイザーの皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。ファミサポの益々のご発展をお祈りしています。

岡本 淑恵

お知らせ

◎まかせて会員・両方会員交流会(11月) ◎クリスマス交流会(12月)

ただいま、企画を検討中です。後日郵送にてお知らせします。

編集後記

長い夏休みが終わり、少しずつ過ごしやすい季節に変わってきました。秋は運動会や発表会などのイベント盛りだくさんですね!ふだんとはまた違った子どもの姿を

見ることができるよい時期です。体調管理に気をつけながら楽しみましょう!

そして、この時期は台風の季節でもあります。台風で気象警報が発令されて休校、休園になった時の当日キャンセル料は無料となります。まかせて会員の皆様よろしくお願いたします。
(アドバイザー 一同)