

かるがもくらぶ



第65号

令和5年4月発行

まかせて会員・両方会員 スキルアップ講習会の報告



元気な「わたし」をつくるセルフケア

〈講師〉坂野 智美 さん 一般社団法人 体力メンテナンス協会
産後指導士、体力指導士、看護師、保健師

日時 令和5年2月28日(火) 13:00~15:00

場所 フレアス舞鶴 セミナールーム

今回は、バランスボールを使って簡単な有酸素運動と、ホルモンと自律神経のお話などグループワークを交えながらの講習会でした。

- ☑ やる気がでない
- ☑ 寝ても食べても 体がだるい
- ☑ 何もしたくない
- ☑ 人と話す気力がない
- ☑ 眠れない
- ☑ 考えるのもめんどろ
- ☑ 疲れがとれない

これは
甘えや怠けじゃ
ないんです

体力不足
エネルギー不足
が原因かもしれません。

自律神経って何してるの？

自分の意志とは関係なく、
体や心のバランスを保って
くれているもの。

(血圧・脈拍・体温・消化・呼吸など)

ホルモン
バランスが変動する
時期は、自律神経の
働きも影響を
受けやすい。

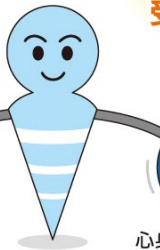
自律神経を
自分の力で整えて
ホルモンに
乱されにくい体と
心を作ろう！

じゃあ、
どうしたらいい？



交感神経

心身を活動に導く
緊張・興奮の神経



副交感神経

心身を休息に導く
リラックスの神経



- ① 有酸素運動
(バランスボール、
ラジオ体操、ウォーキング)
- ② 姿勢を整える
- ③ 呼吸を整える (ゆっくり深い呼吸)



有酸素運動で
エネルギーをつくる



自分が幸せな
ことをする

ストレスチェック してみませんか!

春は生活環境が大きく変わりやすい時期ですね。私たちは日常生活の中で絶えずさまざまな刺激を受けています。自分でも気づかないうちにストレスは溜まっていくそうです。

「ストレス」は誰にでも起こります。自分のストレス状況を把握することで改善につなげていきましょう。

問	チェック内容	はい	いいえ
1	よく風邪をひくし、風邪が治りにくい	1点	0点
2	手、足が冷たいことが多い	1点	0点
3	手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い	1点	0点
4	急に息苦しくなることがある	1点	0点
5	動悸がすることがある	1点	0点
6	胸が痛くなることがある	1点	0点
7	頭がスッキリしない(頭が重い)	1点	0点
8	目がよく疲れる	1点	0点
9	鼻づまりがすることがある	1点	0点
10	めまいを感じることもある	1点	0点
11	立ちくらみしそうになる	1点	0点
12	耳鳴りがすることがある	1点	0点
13	口の中が荒れたり、ただれたりすることがある	1点	0点
14	のどが痛くなることが多い	1点	0点
15	舌が白くなっていることがある	1点	0点
16	好きなものでも食べる気がしない	1点	0点
17	いつも食べ物が胃にもたれるような気がする	1点	0点
18	腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある	1点	0点
19	肩がこりやすい	1点	0点
20	背中や腰が痛くなることがよくある	1点	0点
21	なかなか疲れがとれない	1点	0点
22	このごろ体重が減った	1点	0点
23	何かするとすぐに疲れる	1点	0点
24	気持ちよく起きられないことがよくある	1点	0点
25	仕事をやる気が起こらない	1点	0点
26	寝つきが悪い	1点	0点
27	夢を見ることが多い	1点	0点
28	夜中に目が覚めたあと、なかなか寝つけない	1点	0点
29	人と付き合うのがおっくうになってきた	1点	0点
30	ちょっとしたことでも腹がたったり、いらいらしそうになる	1点	0点

2022年度 年間活動実績

2023年3月31日現在

会員数

会員総数
1,037人

まかせて
会員
298人

両方会員 52人

おねがい会員
687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。

主な活動内容 ベスト5

活動内容	回数
1. 保護者の外出時の援助	339回
2. 子どもの習い事等の場合の援助	238回
3. 産前・産後訪問支援、その他	215回
4. 保育所・幼稚園等のお迎え	145回
4. 保護者の短時間・臨時的就労の場合の援助	145回
5. 保育所・幼稚園等の送り	57回

月別活動件数

令和4年 4月	124件
5月	121件
6月	172件
7月	97件
8月	73件
9月	79件
10月	120件
11月	104件
12月	98件
令和5年 1月	71件
2月	73件
3月	76件
合計	1,208件

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	57人	13人	加佐	7人	1人
白糸	80人	19人	城南	46人	3人
若浦	12人	1人	城北	71人	10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		



ファミサポ活動報告書より

送迎付き 預かり

今日はフレアス舞鶴・託児ルームへ。車中で手遊び歌を流していたのですがニコニコ機嫌で手遊びをしていました。パンダうさぎコアラや、こぶたぬきつねこなど、とってもかわいかったです。託児ルームでは泣いているお友達の顔をのぞきこみ、やさしく頭をなでなで。滑り台や鉄琴などたくさんのおもちゃで遊びました。

—おねがい会員宅へお迎え→フレアス舞鶴・託児ルームで預かり→おねがい会員宅へ送り—

長時間 の預かり

今日は一日雨だったので託児ルームで過ごしました。ズボンがぬれていたのでお着替えをしました。お外を眺めながら「ママとあそこいったよ!」「ママにかってもらった!」「おいしかった!」と嬉しそうに一生懸命お話をしてくれました。

新聞紙をひいて大きな画用紙の上に折り紙をちぎって貼ったり、丸めておにぎりの様にして遊びました。とても上手に出来たので褒めるとニコニコ笑顔! お昼ご飯は完食! 午後からはバイオリンのおもちゃや動物のパズルで遊んでくれました。今日はいろいろな表情が見られました。

—フレアス舞鶴・託児ルームで預かり→ママお迎え—

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。

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ご連絡ください。よろしくをお願いします。

ストレスチェック判定



0~5点

正常

ストレス度に問題はありません。
この状態が維持できれば言うことなしです。

6~10点

軽
ストレス

軽ストレス状態にあり、休養をとれば回復する段階です。自分に合ったストレス解消法を身につけ、対処するとよいでしょう。

11~20点

中等度
ストレス

本格的なストレス状態に入り、ストレス状態は悪化傾向にあります。かなり徹底したリラクゼーションと専門医への相談をお勧めします。

21点以上

強
ストレス

既に日常生活に支障をきたし、神経症や心身障が疑われます。専門医を受診し、十分な治療が必要です。

※出典/ストレススケールガイドブック(財団法人パブリックヘルスリサーチセンター、2004年)



編集後記

春がやってきました。引っ越しが出来る方が何組かいらっしゃって最後にお顔をみせに来てくれたり、あわただしく引っ越しがいかれたり毎年恒例の風景ですが、さみしいものです(泣)「また舞鶴に帰って

おいでね!」と笑顔で見送ります。それとは反対に、舞鶴に引っ越して来られた方もいらっしゃいます。しばらくは小さな子どもを抱えて荷物の整理に追われたりと忙しくされていると思いますが、そんな時はファミサポをご利用ください。いつでも登録をお待ちしています。

(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 舞鶴市宇余部下1167番地
中総合会館5F

TEL・FAX 0773-64-7522