

府中市

ファミリー・サポート通信

今年もあと 2 か月となりました。寒さにも向かう時期ですので、どうぞみなさま、お大事になさってください。さて、With コロナの時代を迎え、ファミサポも感染防止対策を続けながら、前半の講習会・交流会・ステップアップ講座を滞りなく開催することが出来ました。これもひとえに皆様のご理解とご協力の賜物と感謝しております。今号にはそれらの報告が掲載されていますので、是非、ご覧ください。

今後も会員参加のイベントが予定されています。この機会に地域のつながりをつくってみたいはいかがでしょうか。

センター長 寺嶋 恵美

2023 年度にお子さんが新 5 年生になる依頼会員さんへ

来年度、末子のお子さんが新 5 年生になる依頼会員さんは、

今年度末で退会になります。



事情があり 4 月以降も継続してサポート利用をお考えの方は、必ず 2023 年 1 月～2 月までにセンターにご相談ください。現在サポートをご利用中で新 6 年生になる方も、再度ご連絡ください。(中学生以降の延長はありません)

退会になる依頼会員さん、今度はぜひ「提供会員」となってお力を貸していただけませんか？

新しくサポートが必要になる方へ

新年度を迎えるにあたり、今までとは違うサポートが必要になる方や、新たにサポートが必要になる方もいらっしゃると思います。

ご依頼にあたっては、次のことが具体的に決まってからご連絡ください。

- ・サポートはいつ、どんな内容で、何時から何時まで必要なのか
- ・送迎先、送迎方法

*小学生の自転車並走や、雨天時の自転車利用はできません。

*小学生の送迎はひとりで行き来ができるようになるまでとなります。

サポート内容が変更になる方へ

すでにペアリングをされていて、今までとサポート内容が変更になる場合もまずはセンターにご連絡ください。

【例】保育園へのお迎え、習い事への送りをしていたが、学童クラブへのお迎えに変わるなど

事前打ち合わせ内容に記載されていない内容のサポートは、補償保険の対象外となります。

【例】送迎先が保育園から学童保育所になる、習い事の曜日や時間に変更になるなど



申込書の内容に変更はありますか？

転居した、固定電話や FAX を廃止した、携帯電話の番号を変更した、新たにお子さんが誕生した、お子さんが独立して同居家族に変化があったなど、変更があった場合にはセンターへご連絡ください。



提供会員・両方会員さんへ

救命救急講座の受講が必須となっております。受講された方には、会員証と一緒にホルダーに入れてサポート中に携帯しておく救命講習受講歴カードをお渡ししています。

まだ未受講の方は、ぜひ本紙 2 面に掲載のステップアップ講座にご参加ください。

日程が合わない方は 11 月 28 日(12:40～14:10)の提供会員講習会でも若干名ご参加いただけますので、センターまでお問い合わせください。

また、広報ふちゅう 9/21 号に府中消防署主催の普通救命講習について掲載されています。

その他自治会やお子さんの学校などで救命講習を受講された方は、受講した日時・受講の内容がわかるもの(認定証など)をご持参のうえ、センターまでご来館ください。



交流会のお誘い

ペーパーファンで飾ってみましょう！！

～2022冬の交流会～



ペーパーファンってご存知ですか。

文字通り、ペーパー（紙）でできた平たい扇状（ファン）のデコレーションアイテムのこと。

今回の交流会ではペーパーファンを作ってフレームの中に飾りつけをしたいと思います。好きな色、好きな大きさに作ってみましょう。

「おりがみって苦手なのよね～☹」という方も大丈夫！！

サブリーダー達が、作り方のちょっとしたコツや飾りつけのアイデアをお教えします。

是非ご参加ください。

※作品は、お持ち帰りいただけます※

交流会・ステップアップ講座は、
コロナウイルスの感染拡大状況
により、開催が中止となる
場合があります。
ご承知おきください。



◇日時：12月16日（金） 10：15～12：00（10：00 受付開始）

◇会場：たちち ミーティングルーム

◇対象：全会員

◇定員：10名（先着順）

◇保育：4名（先着順）

◇参加費：無料

◇申込期間：11月15日（火）～11月26日（土）まで

◇申込方法：来館、電話またはFAX ☎ 042-367-8882 / FAX 042-352-2524



前回の交流会のご報告

2022年7月8日（金）

「美・背骨コンディショニング」

～腰痛や肩こりを予防・改善し、背骨のゆがみを整える運動～

背骨コンディショニングスペシャリストの藤井先生に再度講座をお願いしました。どなたでも簡単にできる体操を行いました。

藤井先生曰く、ゆがみを整えながら筋トレをしましょうとのことでした。

自分にとって筋肉にキツめの負荷をかけることで筋肉の衰えを軽減し、健康に過ごせるとのことでした。

筋トレも一緒に教えていただきました。



参加者のアンケートより

- ・半信半疑でしたが、特に後半の筋力トレーニングとのばすストレッチの組み合わせは、身体が楽になるのを感じました。
- ・とても有意義でした。家でも続けてみたいと思います、背中と肩の凝りが楽になるといいな。子どもも預かってもらえてゆっくり参加できました。ありがとうございました。



ステップアップ講座のお誘い

救命救急講習会

消防庁の救命救急のオンライン講座と指導資格のある職員による実技指導を合わせて行います。提供会員・両方会員の方は少なくとも5年に1度の受講が必須となっています。今回は久しぶりに座談会も行う予定です！テーマはサポート中の「ヒヤリ・ハット」について。重大事故につながる事象について、みなさんで話し合うことによって事故を未然に防ぎましょう。

日時：2023年1月23日（月）10：15～12：00（10：00 受付開始）

会場：たちち ミーティングルーム

内容：応急手当・心肺蘇生（AED）・胸骨圧迫・窒息時の手当等

対象：提供会員・両方会員（※依頼会員はご参加いただけません）

定員：10名（先着順）

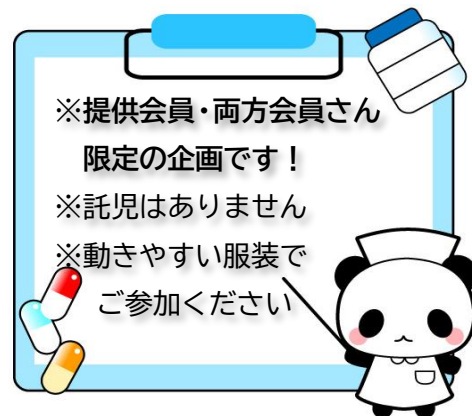
参加費：無料

申込期間：11月15日（火）～1月20日（金）まで

申込方法：来館、電話またはFAX

☎ 042-367-8882 / FAX 042-352-2524

持ち物：枕やクッション（子どもの上半身をイメージします。バスタオルやひざ掛けをたたんだものでも可）
空のペットボトル 500ml 程度のもの（キャップを閉めたまま使用します。柔らかくないもの）



ご報告をお寄せいただき
ありがとうございました！

前回の通信で皆様にヒヤリ・ハット報告書をお願いしたところ、いくつか提出していただけたので、ここで少し紹介します。

- ・幼児を自転車で送迎中、段差に車輪がとられ転びそうになった。
- ・赤ちゃんが気づいたらハイハイで階段の近くまで行っていた。
- ・保育園に迎えに行くと、廊下で走りだし転んでしまった。

今回ステップアップ講座の中で、サポート中の「ヒヤリ・ハット」についてみなさんで考えてみたいと思っています。

日頃のみなさんの思いをこの機会に話してみませんか？



ブラインドのひもは？



抱っこひもは大丈夫？



電気ケトルやウォーターサーバーなど

前回のステップアップ講座のご報告

2022年7月12日、日本赤十字社で行っている幼児安全法をオンライン講習で行いました。参加者は、提供会員さん5名でした。

ペットボトルを用いて胸骨圧迫を行い、AEDは仮のシートを使って心肺蘇生を行い、その他事故防止の話や窒息時の対応について学びました。

受講した方からは「いざという時に対応できるように繰り返し受講したいと思いました」

「AEDの中身がどうなっているか見られて良かった」

「実践もできて良かった」など感想をいただきました。

今後も、講習会やステップアップ講座で取り入れていきたいと思いますので、まだ受けていない方は是非ご参加ください。



今後の予定

提供会員講習会

11月18日(金)、22日(火) 28日(月) 30日(水)

交流会 12月16日(金)

ステップアップ講座 1月23日(月)

休館日

11月14日(月)、12月29日(木)～1月3日(火)

2月13日(月)、3月13日(月)

会員数

依頼会員 1437人

提供会員 423人

両方会員 38人

(2022年10月末)

アンケートのお願い

コロナ下での活動も3年目となりました。皆様の経験した内容を共有し今後のサポート活動に役立ててまいりたいと思います。無作為に100人の方にアンケートのハガキを同封しています。ハガキが同封されていた方は、ぜひご協力ください。締切は12月10日で切手不要です。

2023年度 サブリーダー募集

提供会員の代表として、現在9名のサブリーダーさんにお手伝いをお願いしています。

対象：定期的に活動実績のある提供会員・両方会員さんで以下の活動に参加できる方

活動内容：定例会(毎月第2火曜日の予定/8月を除く)の参加、交流会企画と運営(年2回)

講習会「サブリーダーを囲んで」の参加(年2回)

任期：1年(再任あり)

人数：10名程度

謝礼：年間24,000円(税込)

応募：2023年2月末までにご来館やお電話でお申込みください。

編集後記

いつもファミリー・サポート・センターの活動にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。

先日、メンタルヘルスケアの研修を受けました。ストレスが溜まった時、皆様はどう解消していますか？研修で聞いた解消法をいくつかご紹介させていただきます。

・食器洗い：流れる水にはリラックス効果があるのだとか。食器もきれいになり、気持ちも落ち着き、一石二鳥です！

・歩く、走る：一番多く上がっていた解消法でした。歩く、走ることでも無心になれる、体を動かすスッキリできること。

いかがでしたか？自分に合うストレス解消法を早め早めに行うことが、疲労を長引かせないコツのようです。

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすい時期になってきました。ストレス、疲労を溜めず、体調にも十分気を付けてお過ごしくださいね。

細谷 美沙

府中市ファミリー・サポート・センター

〒183-0023 府中市宮町1-50 くるるビル3階

子ども家庭支援センターたち内

TEL:042-367-8882 FAX:042-352-2524

E-mail: fsc@tama-dhk.or.jp (依頼受付専用/新規活動依頼は受付できません)