

ファミリー・サポート通信



いつもファミリー・サポート事業へのご理解、ご協力ありがとうございます。
年に2回発行される通信をお届けします。みなさんのお役にたつ交流会やステップ・アップ講座のお知らせ、会員さんに必要な情報が満載です。深まる秋、ぜひ通信をご一読ください。

センター長 寺嶋恵美



交流会のお知らせ

■ ピラティスと呼吸法を体験しましょう

全会員対象

ピラティスは、身体の使い方を学ぶ基礎トレーニングとして、リハビリだけでなく、モデルや多くのダンサー、アスリートなどにも選ばれています。そのピラティスの基本に呼吸法があります。

今回は呼吸法と簡単なピラティスの基礎の動きを行って、自分の身体の癖を知りましょう。

日時：2024年12月11日(水) 10:00~12:00 (9:50受付開始)

場所：「たち」ミーティングルーム

講師：Strada PILATES(ストラダピラティス) 安藤 直子氏

定員：10名(先着順)

託児：4名(先着順) ※お子様の水分や着替え等が必要な方はご持参ください

持ち物：バスタオル(ヨガマット)・タオル・飲み物 動きやすい服装(ワイドパンツ不可)

参加費：無料

申込期間：11月18日(月)~12月4日(水)

申込方法：来館、電話またはFAX(先着順となります)

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

ステップアップ講座のお知らせ

■救命救急講習会とヒヤリ・ハット講習

提供・両方会員対象

府中消防署員の方を講師としてお招きし、乳幼児救命救急の講習会を開催します。

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。

特に2016年以前に提供会員講習会を受講した方は、この機会にご自身の安心・安全のためにもぜひご参加ください。

救命救急講習会の後には「ヒヤリ・ハット」についての講習会も行います。

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：2025年1月24日(金) 10:15~12:00 (10:00受付開始)

場所：「たち」ミーティングルーム

講師：府中消防署員

内容：応急手当・心肺蘇生(AED)・事故防止・窒息時の手当てなど

持ち物：筆記用具

定員：10名(先着順)

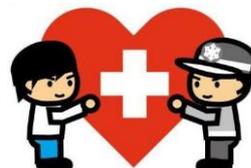
参加費：無料

申込期間：11月18日(月)~1月10日(金)

申込方法：来館、電話またはFAX(先着順となります)

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

※託児はありません ※動きやすい服装でご参加ください



2025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2025年1月～2月の間にセンターにご相談ください。新6年生になる方も、再度ご連絡ください。

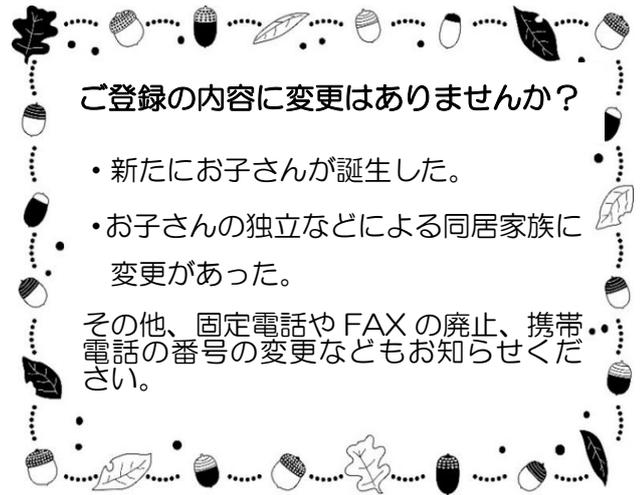
(中学生以降の延長はありません)

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。

- ・サポートの内容、日時、いつからいつまで必要なのか
- ・送迎先、送迎方法



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、今までとサポート理由・内容が変更になる場合、まずセンターにご連絡ください。事前打ち合わせ内容に記載されていないサポートは、補償保険の対象外となります。



活動報告書の提出をお願いします

記入済の活動報告書が、お手元にありませんか？

来館されるのが難しい場合は、下記の方法での提出もできます。

- ① くるる1階のファミリー・サポート・センターの郵便受け（クリーニング店横の入り口から入って左側）に直接投函。
- ② 郵送（切手代のご負担をお願いします）
- ③ 子ども家庭支援センターしらとり（武蔵台1-10）への提出

※武蔵台・栄町・北山町の方はこちらが便利です。

☆活動報告書は個人情報のため、郵便受けに投函する際や、しらとりの窓口に提出する際には、（使用済みの）封筒などに入れてから投函していただくと助かります。

また、投函用の封筒をご希望の方には1部お渡しています。

必要な方はお手数ですが、センターにお寄りください。



依頼会員宅預かりについて

内容等を限定して依頼会員宅預かりのサポートの準備をしております。来年度より開催予定です。詳細は来年度のファミサポ通信でお伝えいたします。

ヒヤリハット報告書を同封しています

提供・両方会員の皆さん、活動中に「ヒヤリ」「ハッ」としたことはありませんか？

安全にサポートするために情報の共有をしたいと思います。サポートでヒヤリ・ハッと気付いたことなどお寄せください。※ニヤリ・ホット（サポート中に「にやり」「ほっ」としたことなど）もお寄せください。

前回の交流会のご報告



2024年7月6日（土）に『絵本の読み聞かせ』と七夕製作を開催しました。

講師の北原氏による手遊びやわらべうたではじまり、その後、優しいあたたかな語り口調の読み聞かせをしていただき、大人も子どももすばらしい絵本の世界に導いていただきました。

絵本は子どもが親に読んでもらうことで大切にされているという記憶が残るので是非読んであげてくださいね、というお言葉が印象的でした。七夕飾りも笹の葉に思い思いに飾りつけをして、楽しいひとときを過ごしました。

前回のステップアップ講座のご報告

2024年7月17日（水）10時からステップアップ講座を開催しました。一般社団法人アンガーマネジメントジャパン実践トレーナーの井上恵美子さんに「アンガーマネジメント はじめの一歩 ～イライラと上手く付き合っていくためのコツ～」というタイトルで講義をしていただきました。提供会員13名、両方会員1名の方が参加されました。

講座ではワークを参加者同士で行い、後半は講義を聞きました。自分の怒りを振り返り、心身を落ち着かせるストレスマネジメント、自分の考え方の傾向や、怒りを弱める考え方、アサーティブコミュニケーションについて学びました。

1時間30分という短い時間の中での講座でしたが、とてもわかりやすいお話をしていただきました。

参加された方からは、下記の感想をいただきました。

- コンパクトにまとめられてわかりやすかった。
- 日常でも取り入れてみようと思う。
- ワークが多く自分を確認するのに役立った。



2025年度 サブリーダー募集

提供会員の代表として、現在7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)

謝 礼 : 年間24,000円(税込)

応 募 : 2025年2月末までにご来館やお電話でお申込みください。

(諸般の事情によりご希望に添えないことがあります)

今後の予定

■提供会員講習会

11月22日(金)、26日(火)、28日(木)、29日(金)

■交流会

12月11日(水)

■ステップアップ講座

1月24日(金)

■休館日

11月11日(月)、12月29日(日)～1月3日(金)

2月10日(月)、3月10日(月)

ペアリング終了時(解消)は、依頼会員より提供会員とセンターにご連絡ください。
また、事前打ち合わせ内容などはそれぞれ個人情報に配慮した破棄をお願い致します。



～スタッフ紹介～

8年ぶりに短期間ですが戻って参りました。微力ですが、少しでもお役に立てれば嬉しいです。
会員の皆様、はじめましての方も懐かしい方も、どうぞよろしくお願い致します。

國分 今日子

このたび6月末で退職させていただくことになりました。

短い期間でしたが、たくさんのご家族にお会いする中で私自身も成長させていただくことができました。ファミサポで一緒に働けたことに心から感謝を申し上げます。

これからも地域の子育て支援の輪がますます広がっていくこと、そして皆さまのますますのご活躍とご健康をお祈りいたします。本当にありがとうございました。

齊藤 真由

会員数

依頼会員 1326人

提供会員 440人

両方会員 24人

(2024年9月末)

アンケートのお願い

提供会員・両方会員・依頼会員の中から
合わせて100人の方にアンケートを同封しています。
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。

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)

