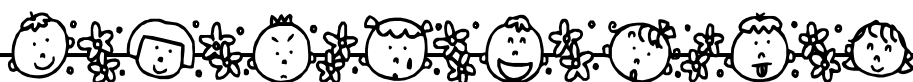


北上市ファミリーサポートセンター通信・令和4年度版

ひなたぼっこ

VOL.20

2023.3



北上市のファミリーサポートセンターは、平成15年に会員数30名でスタートし、平成20年からは産後サポート事業も加わりおかげ様で現在会員数は約700名となりました。

これからもファミサポの輪を広げ
いっしょに地域の子育てをしていきましょう!!



ホームページからも
“ひなたぼっこ”が
ご覧いただけます

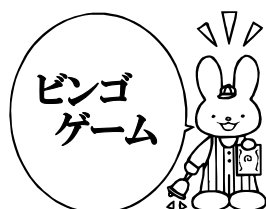


11月12日(土) hoKko こどもけんしんルームで
会員交流会を開催しました。



スペシャルゲスト
ゆうこ先生

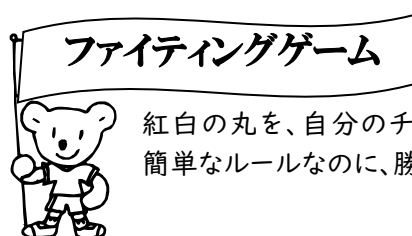
江釣子支援センターの八重樫祐子先生を講師に迎え、2つのゲームを楽しみました。さらに、手遊び、体を動かしてアブラハムの踊り、絵本や紙芝居の読み聞かせと、盛り沢山の内容に子ども達だけではなくパパママ、あずかり会員さんにも楽しんでいただけたようです。



ビンゴに使うボールを
皆で手作り



ライオンのお口に



紅白の丸を、自分のチームの色にしていくよ!
簡単なルールなのに、勝つのは難しい!?



頭をつかう子どもたち



必死な大人たち



子どもチームの勝ち

初めての参加で、
子ども達は緊張して
いましたが、楽しく
笑顔で、過ごすこ
とができて良かった
です。

サポーター同士の
交流にもなり良か
ったと思います。

参加者
アンケートより

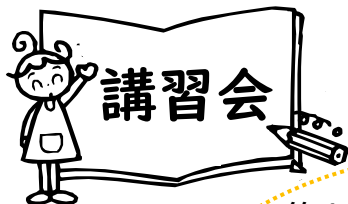


手遊びやゲームで
あっという間に時
間がすぎました。

マスクなしで、ゲー
ムができるになると
良いですね。

久々に子どもとふ
れあい、おしゃべり
して、とても元気を
頂きました。

1年前におねがいした
時のあずかり会員さん
にもお会いすることが
でき、大きくなった子ど
もを、見せることができ
て嬉しかったです。



安心・安全に支援活動が行われるよう、あずかり会員・産後サポート会員・両方会員を対象に年3回、講習会を開催しています。

第1回 6月29日(水)

～ 救命救急講座 ～

講師：北上地区消防組合消防本部警防課
高橋 佑太

乳幼児をメインとした心肺蘇生法の手順や救急車を要請する際の注意点を教えていただきました。ほとんどの方がパニック状態で、電話をかけてくるそうです。自分で状況を説明しようとせずに、聞かれた事に答えてもらうだけで、大丈夫とのアドバイスがありました。



知っていますか？人工呼吸は必要？

小児の場合は、呼吸が止まった後に心臓が止まる事が多い為、「人工呼吸」を「胸骨圧迫」と合わせて行くと効果が高いと言われています。



第2回 10月5日(水)

～ 子どもの世話 ～

講師：北上市健康こども部 子育て世代包括支援センター
親子保健係長 菅原 奈保子 / 保健師 老川 奏絵

沐浴体験をしながら、子育ての今と昔で変化している点などを教えていただきました。人形相手でも「気持ちいいね～」「お顔洗おうね～」と自然に声をかける心優しい会員さんたち！

また、北上市の産前産後ケア事業についても紹介してもらいました。会員さんからファミサポの活動も、もっと多くの人に知ってもらい、気軽に利用してもらえると嬉しいねとの声が多く聞かれました。



第3回 2月8日(水)

～ 子どもの栄養と食生活 ～

講師：北上市健康こども部 子育て支援課
主任管理栄養士 千田 美央

子どもが喜び、さらに栄養満点で簡単に出来る料理4品の調理実習を行いました。食材の栄養や調理のコツ、また保育園の献立作りや調理についてのお話も、とても勉強になりました。



レシピ紹介

鮭の炊き込みごはん



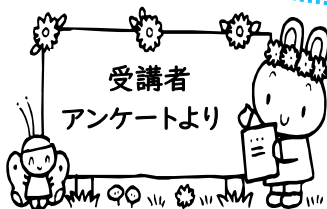
【材 料】4人分

米…2合 鮭中骨缶…1缶(150g) バター…10g
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2 しめじ…1/2パック
まいたけ…1/2パック 万能ねぎ…適量



【作り方】

- ①しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、ほぐす
万能ねぎは小口切り
- ②米は洗い、めんつゆ、鮭缶の汁を加え、水を2合の目盛りまで注ぐ。その上に、鮭の中骨、しめじ、まいたけ、バターを加え炊く
- ③器に盛りつけて、上に万能ねぎをのせる



- ★ 救命救急は何回受講してもやはり忘れていた事もあり、復習が必要だと感じました。
- ★ 日頃から、AEDの設置場所をチェックしたいと思います！
- ★ 子育ての昔と今、いろいろ変わりお母さん達に教わりながら支援できればと思います。
- ★ 保育園の献立も知ることができ良かったです。



★ファミリーサポート★

- ・リフレッシュしたい!!
- ・友達と映画を見に行きたいな♪
- ・預けたいけど、車がなくて送れない
- ・小1のお姉ちゃん、留守番はまだ心配…
- ・たまにはパパと二人っきりで出かけたい



対象：生後2カ月～小学校6年生
あずかり支援、送迎支援

事前打ち合わせ中。あずかりさんに抱っこしてもらい、にこにこ(^^)

★産後サポート★

- ・沐浴、手伝ってほしいな～
- ・ゆっくりお昼寝したい!!
- ・産後の身体が心配…
- ・パパの育休明け、ひとりで出来るかな
- ・産後の外出、付き添ってもらいたい



対象：出産退院後～生後2カ月まで
家事支援、育児援助

料理上手な産後サポーターさん
美味しそうな料理があっという間に完成!!



第2子以降の妊娠

- ・つわりで、上の子と遊んであげられない
- ・ひとりで二人みれるかな…
- ・パパが夜勤の日、幼稚園の送迎どうしよう
- ・家族の食事作りも頼みたいな



ファミサポと産後サポート 同時利用もおすすめ



弟が産まれて、嬉しそうなTちゃん♡
ママが出産後はあずかり会員さんと一緒に保育園に通ったよ!

～活動報告書～

あずかり会員から届く報告書は
ほっこりエピソードがいっぱい

最初は泣きましたが、すぐ泣き止み
ハイハイをしたり、テレビを見たり、
おもちゃで遊びました。

[7カ月 男の子]

ご近所の方が顔を見せた時
「こんにちは」「バイバイ」と
ご挨拶もバッチリでした。

[2歳 男の子]



少し恥ずかしそうにしていま
したが慣れてくると孫たちと
一緒に車を並べたり、おま
まごとやお絵描きなどをして遊
びました。

おやつも、にこにこしながら
食べていました。

[4歳 男の子]

ミルクを飲んだ後は
ごきげんで声を出し
ながら、手足をバ
タバタ動かしていま
した。

[2カ月 男の子]

泣きながら玄関の方を
ずっと見ていたので外に
散歩にいきました。犬の
鳴き声を聞いたり、お花
をみたり。

泣き止んで、家の中に入
りました。

[1歳 女の子]

信号の前で待っていると、
恥ずかしそうに、にっこり笑
ってくれました。

～小学校へ迎え～
[10歳 女の子]

すぐに「にゃんにゃんは？」
とネコ探し。ネコのいる所に
行きしばらく見つめ合ってい
ました。

[1歳と4歳 女の子]

北上市ファミリーサポートセンター

〒024-0092 北上市新穀町1丁目4番1号
北上市保健・子育て支援複合施設『hoKko』2階
健康こども部 子育て支援課内

☎ 0197-64-3312 受付時間：午前9時～午後5時（平日のみ）

