

北上市ファミリーサポートセンター通信・令和6年度版

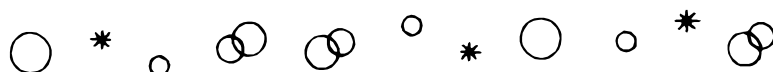
ひなたぼっこ

VOL.22

2025.3



会報誌「ひなたぼっこ」の名前は、あずかり会員が子どもを暖かい日差しの中でゆったりと援助している様子をイメージし北上市のファミサポがスタートした、平成15年に名付けられました。表紙の写真は、あずかり会員が交流会で描かれたものです。まさに「ひなたぼっこ」を連想される作品ですね。



ホームページからも
「ひなたぼっこ」が
ご覧いただけます

講習会

あずかり会員・産後サポート会員・両方会員対象

7月5日（金）【救命救急】

講師：北上地区消防組合 消防本部 警防課
及川 敬三

胸部圧迫3つのポイント
「強く」「早く」「絶え間なく」



乳幼児に対応した心肺蘇生法やAEDの使い方などを学びました。子どもに起こる事が多い、誤嚥や熱性けいれんの対処法も教えて頂き、会員の皆さんはメモを取りながら熱心に受講されました。



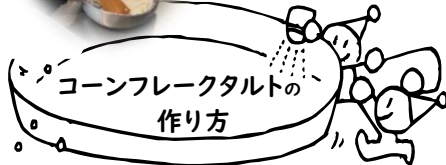
10月2日（水）調理実習【子どもの栄養と食生活】



講師：北上市健康こども部 子育て支援課
上席主任管理栄養士 葛巻 悦子



保育園の給食で人気メニュー6品の調理実習をしました。「さきいか」をほぐしてサラダに入れたり、「コーンフレーク」も牛乳に入れず、そのまま食べると〈カミカミ食材〉になるそうです。



コーンフレークタルトの作り方

材料 5人分
(113kcal 塩分0.3g)

- ☐ コーンフレーク 60g
- ☐ マシュマロ 60g
- ☐ 無塩バター 20g

- ① クッキングシートを30cm用意する
- ② フライパンにバターを入れて弱火で溶かしマシュマロを加える。マシュマロが溶けたらコーンフレークを入れて混ぜる
- ③ ②を①の上に流して、丸く広げる

固まったら完成!

コーンフレークを変えてアレンジも楽しめるよ



3月4日（火）【災害の備え】【子どもの遊び】

講師：北上市健康こども部 子育て支援課
保育指導副主幹 松岡 薫



自然災害の多い日本では、いつどこで災害が起こるか予測できません。慌てずに、子どもと自身の命を守る為には、日頃から備えておく事が大切です。保育園の避難訓練を参考に、自宅から避難先までお子さんを一緒に歩いてみるのもおすすめです。



子どもの遊びでは、家の中でもできる身体を動かす遊びをテーマに、新聞紙遊びや手作りおもちゃの制作を楽しみました。大人のあずかり会員でも「わあ!!」「おもしろい!!」と歓声が起こりました。

親子でやってみよう♪

- ・新聞紙を1枚広げ、その上に立つ
《じゃんけんぽん》
- ・負けた方は新聞を半分に折り、その上に立つ
- ・じゃんけんを繰り返し小さくなった新聞紙から落ちたら負けだよ

受講者アンケートより

- 救命講座は何回も受けていますが、忘れていることもあるので毎回勉強になります。
- デザートのマシュマロはコーヒーにも合いそうなので、ぜひ作ってみようと思います。
- もう一度ハザードマップを確認しようと思いました。

会員交流会



パステルアートで癒しと新しい自分を発見！

12月14日(土) 『セラピーを学ぶ会』金矢 英彦先生を講師にお招きし、パステルアートセラピーに挑戦しました。0才～幅広い年代の参加者が集まりそれぞれ自分の心と向き合う事ができたようです。最初は緊張していた子ども達も、作品が完成する頃にはニコニコ笑顔になりました。

STEP1

今まで経験した「悲しい」「くやしい」「怒り」モヤモヤの気持ちを表現



吐き出し中



モヤモヤの色や形は十人十色

完成したら...



グシャグシャ〜

ビリビリ〜

ゴミ袋に投げ捨て
心をスッキリ

STEP2

「新しい自分」「なりたい自分」を表現



STEP3

作品を紹介&褒め合う



参加者アンケートより

- ・ はじめてパステルを使って、子どもも楽しかったと言っていた
- ・ 息子の楽しそうな姿が見られて良かった
- ・ 子ども達の作品の力強さ、大人の作品のやさしさが、とても良かった
- ・ 自分の気持ちと向き合えたかな
- ・ 心がスッキリしました



... あずかり会員 募集中!! ...

ペットを飼っている
ご家庭でも大丈夫♪

【あずかり支援】
あずかり会員の自宅で
お子さんを預かります

- ・保護者の通院や検診
- ・リフレッシュ
- ・仕事、就職活動
- ・兄弟の学校行事 など

【あずかり+送迎】
送迎付であずかり
会員の自宅で預かる

できる時に
できる事を!

【送迎支援】
あずかり会員の自家用車で
お子さんの送迎を行います

- ・保育施設への送迎
- ・習い事の送迎
- ・あずかり時の送迎 など

希望や都合に合わせて活動できます



あずかり会員に
抱っこしてもらったよ☆



支援の前にはファミサポのアドバイザーが
同席し、おねがい会員とあずかり会員が
『事前打ち合わせ』を行います。お家の方
から、普段のお子さんの様子も伺い、安心
して支援日を迎えられます。



年3回の講習会では、あずかり会員同士
支援活動や子育て・孫育ての話など楽し
く情報交換もしています。



【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）