

ひなたぼっこ

VOL.23

2026.3



会員交流会にて

「おひさまが皆に笑顔を届けている」

5才の女の子が、あずかり会員さんが描いた絵を見てお話してくれました。やさしさ、愛情、強さ、きずな、癒しなど様々なものを感じる事ができる作品の完成に皆にっこり笑顔になりました。



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

6/25
WED

「ほめて楽しい子育てを」

講師：北上市立こども療育センター
主任心理師 鈴木 祐子

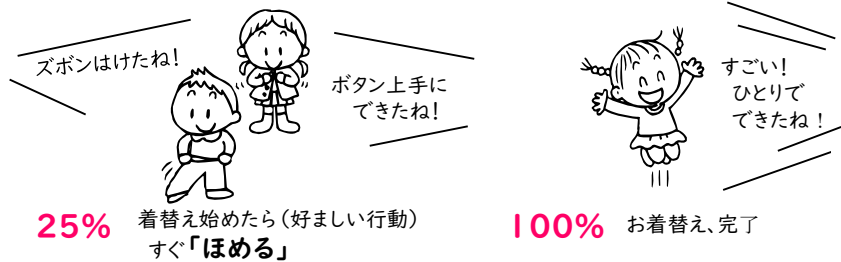


日常生活の中で子どもたちをどんな時に、どのように褒めたらよいのか。また、好ましくない行動を減らすにはどうしたらよいのか…と悩むお家の方も多いですよね。そんな時に役立つ「ペアレント・トレーニング」を、教えていただきました。

(例)着替えをしてほしい時

<ほめる時のコツ>

パーフェクト(100%)を待たずに、
して欲しい行動の25%で、認めて
いきましょう。



11/14
FRI

調理実習 「非常食のアレンジレシピ」

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

災害に備え、家庭備蓄は3日～1週間×人数分の食品が望ましいと言われています。普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ事ができる「ローリングストック」と、いう方法もおすすめてです。



o.o.o.o.o

～野菜ジュースでミネストローネ～

魚肉ソーセージ、さきいか
などお家にある食材で簡単に
美味しいスープが完成♪

o.o.o.o.o 

災害時は《心の栄養になるもの》
も重要！甘い物や、家族が好きな
お菓子も買い置きしておこう！



3/10
TUE

「ゲートキーパー養成講座」

講師：北上市健康こども部 健康づくり課
成人保健係 保健師
志田 光希 千葉 朱惟 小澤 知佳

ゲートキーパー(命の門番)とは悩んでいる人に
気づき、声をかけ、話を傾聴し、必要な支援につ
なげ、見守る人の事です。当事者の心理について
も学んだ事で、声のかけ方、傾聴の仕方も、より
一層理解を深める事ができました。



うつ病の症状は、落ち込み・
無気力などの精神症状よりも
頭痛・肩こり・息切れなどの
身体症状が出る事も多く初診
の64%が内科(精神科5%)
を受診しているそうです。

身体の不調を
感じたら
こころのケア
してみましょう



会員交流会

12月13日(土)昨年度に引き続き『セラピーを学ぶ会』から、講師をお招きし、パステルアートセラピーに挑戦しました。大人も手を汚して無心になり気持ちを吐き出す事で心がスッキリ不安やストレスが軽減されました。

モヤモヤの気持ちを表現



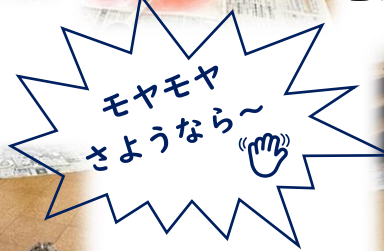
大人の「モヤモヤ」



子どもの「モヤモヤ」は色がたくさん!



ぼくもできたよ!



ママ達 小さく小さく……破っていきます

あたらしい自分を表現



かわいい〜♡ と声をかけてくれたよ



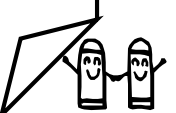
すご〜い! /



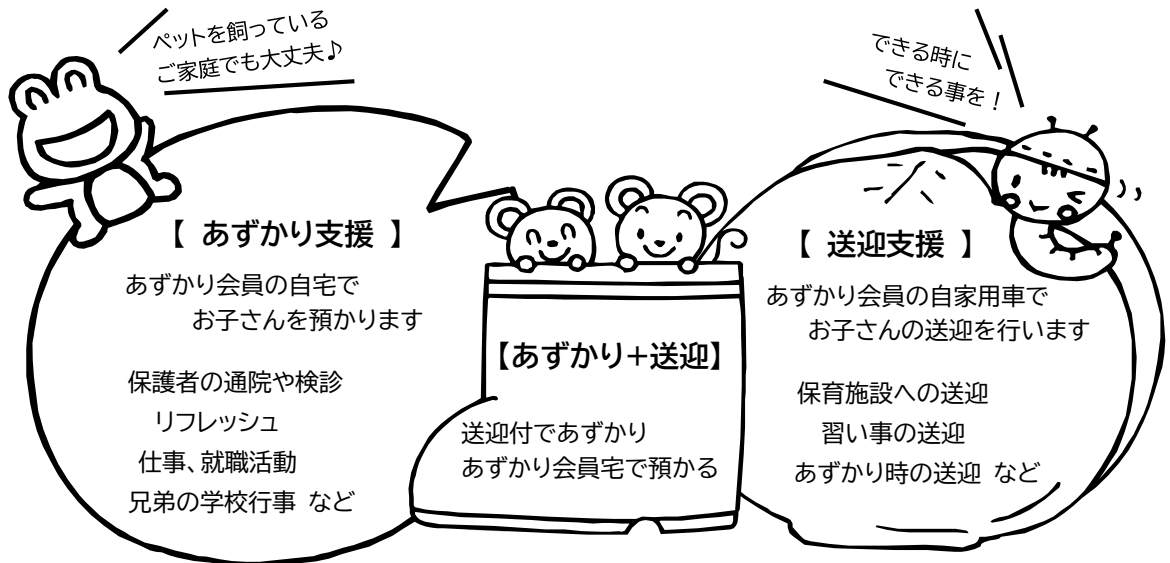
ふたり、離れた席で描いた作品は、同じものをイメージ! 色や形も似ています♡

参加者アンケートより

- ・いろいろ思い出して涙が出てきました。
- ・人によって感じ方、それぞれの発信に驚かされました。
- ・手を汚して、自分の気持ちを吐き出す体験ができて、とても楽しかったです。
- ・無心で何かをするということがなく、すごく心が、いやされました。
- ・非日常感を味わえたと思いました。



...あずかり会員 募集中!! ...



希望や都合に合わせて活動できます

「おねがい会員」 + 「あずかり会員」 → 『両方会員』の登録可能です

～活動報告書より～

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

2カ月 女の子

キョロキョロとあちらこちらを見ている。
ミルクを飲んで、ゲップも上手に出す。

4カ月 女の子

お昼寝から起きても泣く事なく、手足をバタバタ笑ったりごきげん

8カ月 男の子

つかまり立ちをしようと頑張っていました。

2才 男の子

家に入ると泣き出したので、外に出て散歩しました。散歩後は、泣く事なく、家の中でテレビを見たりしました。

小1 女の子

外に出て、なわとびかくれんぼ、だるまさんが転んだなどして遊びました。

3才 男の子

お弁当完食
にっこりしながら
食べました

小3 男の子 小5 女の子

テレビでアニメを見ました。
「見た事ある」「これ好きだった」などの会話が楽しかったです。
(兄弟一緒に預かり)

小6 男の子

車に乗る時、しっかり挨拶をしてくれました
(習い事の送迎)

産後サポート【沐浴】の様子
かわいい赤ちゃんに
サポーターさんにもにっこり♡

ファミサポってなあに？



支援内容や料金はこちらから

【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）

