



2019年5月 (第1号)

# ふぁみさぽ通信



ファミリー・サポート・センターのおがたの会員をつなぐ会報です

新緑の季節になりましたが、皆さんお変わりありませんか？新しい「令和」の時代が始まりました。地域の和（輪）がますます広がる時代になるとよいですね。

職員の異動がありましたのでご紹介いたします。

センター長	松崎 祐一 (マツザキユウイチ)
保育士	十時 恵美 (トトキエミ)
保育士	渡邊 智香子 (ワタナベチカコ)
保育士	中島 優子 (ナカシマユウコ)
保育士	野口 りか (ノグチリカ)

本年度もファミサポ活動へのご協力よろしくお願ひします。

現在会員数

(5月現在)

おねがい会員 179

まかせて会員 63

どっちも会員 77

319人

## ～うれしいお便り届きました～

おねがい会員さんとまかせて会員さんのほっとする素敵な関わり、地域での温かい子育ての輪が広がっています。皆さんも、いろんなエピソードがあればぜひセンターにお声を聞かせてくださいね。お待ちしております。



娘が年少から幼稚園を卒園するまで習い事のプールの送迎をファミサポにお願いしてきました。幼少期の多感な時期、又一人娘ということもあり、当初はプールで泣いていないか・Tさんに我がままを言っていないか・プールでの上達具合はどうか……等不安なことがでてくるだろうと思いきや、娘はすぐにTさんに慣れ、聞くと帰り道の公園に少し立ち寄り遊んで帰ったり季節の草花を摘んできたりと親が送迎するときよりもずっと充実した時間を過ごせ、毎週金曜はプールとお迎えのTさんに会えるのを楽しみにするようになりました。

また、プールでの連絡事項・子どもの水泳の様子や報告・着脱の援助から後半になると一人での着脱の見守り等、細やかなサポートをして頂き、本当にTさんにはお世話になり感謝しております。

今後、私も娘が成長し手が離れましたら、その時は地域の子育てのサポート側としてファミサポに携わっていけたらと思っております。

Tさんをはじめ、ファミサポの方々、お世話になりました。

おねがい会員Sさんより

## ☆フォローアップ講座・会員交流会のお知らせ☆

中央公民館と子育て支援センターが合同で子育て支援講座を開催します。みなさんも受講ができます。興味がある方は早めにセンターへお問い合わせください。

また、託児が必要な方の受講申し込みは直接中央公民館（25-2326）へお問い合わせください。

### \*子育て支援講座 (要予約)

- 6/ 6 (木) 10:30～11:30「大人のための読み聞かせ」
  - 6/20 (木) 10:30～11:30「発酵食品を使った食育」\*材料費が必要です
  - 7/ 4 (木) 10:30～11:30「スマホ・ケータイ安全教室」
  - 7/18 (木) 10:30～11:30「乳幼児からの性(生)に関するおはなし」
  - 7/25 (木) 10:30～11:30「絵本のお話会コンサート」→会場はユメニティのおがた小ホール
- 皆さんの参加お待ちしております。

会場は中央公民館



## 託児のお願い

上記の子育て支援講座の託児に協力していただける方を募集しています。1日だけでも結構です。ご連絡をお待ちしています。よろしくお願ひします。



## いつもありがとうございます♪

子育て支援センターやユメニティのおがたの「あそびの広場」にまかせて会員さんが顔を出してくださるようになりました。お子さんを抱っこしてもらったり、おもちゃと一緒に遊んでもらってお母さんもうれしそう。とても素敵なふれあいのひと時です。

お時間のある方はぜひ広場に遊びに来てください。お待ちしております♪



## ☆ちょっと豆知識☆

GW明けに「なんだか体調がすっきりしない…」「眠れない…」「イライラする…」といった症状がでる5月病！最近では1か月ズレて6月病になる人も多いそうです。

予防には……

- ①家族や友人との会話でストレスを解消
- ②ウォーキング等の運動でリフレッシュ
- ③健康的な食事と質の良い十分な睡眠
- ④呼吸を整える

……等が良いそうですよ。

まずは1分ほど深呼吸！腹式呼吸をこころがけましょう。

また、良い睡眠をとるには、就寝の1～2時間前の入浴（38度～40度くらいのちょっとぬるめのお湯に15分くらいゆっくりと入ること）が効果的とのことです。

セルフケアで元気に過ごしましょう！



## ～センターからのお知らせ～

### <変更はありませんか？>

- ・住所変更や家族構成等に変更があった方はご連絡ください。

### <未提出はありませんか？>

- ・お手元に援助活動報告書はありませんか？活動報告書は毎月5日までに提出をお願いします。

### <事前打ち合わせはお早めに>

- ・おねがい会員の方で援助活動のお願いをしたい方は早めにセンターに連絡の上、事前打ち合わせを済ませてくださいね。

## 急な病気に困ったら、まずお電話を☆

### 小児救急電話相談 #8000

子どもの急な病気やケガに関する相談受付です。

受付時間	平日 : 19:00～翌朝7:00
	土曜 : 12:00～翌朝7:00
	日・祝日 : 7:00～翌朝7:00

### 病院案内・救急電話相談 #7119

福岡県救急医療情報センター（24時間対応）

家族に急な症状が出て、救急車？病院？と迷ったら、まず相談。救急電話相談及び医療機関案内をしてくれます。



### ファミリー・サポート・センターのおがた

〒822-0001 直方市大字植木849-1 [直方市地域子育て支援センター内]

TEL: (0949) 28-9103 FAX: (0949) 28-9104

Eメール: n-kosodate@city.nogata.fukuoka.jp

開所時間: 月曜日～金曜日 (8:30～17:00)

※それ以外の時間は留守番電話及びFAX、Eメールでの受付となります。

※夜間・休日の緊急事故報告対応については(0949)25-2000にご連絡ください。

