

利用しやすいファミリー・サポート・センターを目指して

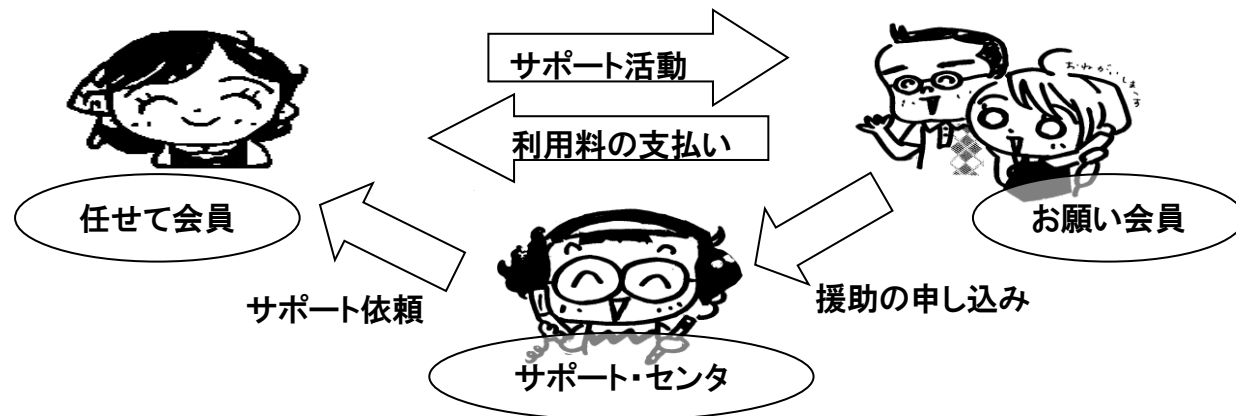
？ファミリーサポートセンターとは？

子育て中の保護者の日常生活を支援するため、援助を受けたい方と行いたい方が会員となり、センターを通じて育児のお手伝いをしています。たとえば・・・

- ・突然お仕事が入ってしまった時
 - ・兄弟が発熱した時
 - ・保護者の体調不良
- 様々な理由から利用される方が増えています。

☆こんな質問がありました☆

- ・任せて会員さんの顔を知らないのが不安です。
→援助活動の前に事前打ち合わせで顔を見てお話しをするので安心です。
 - ・預けるお家に危険個所がないか心配です。
→安全チェックリストを作成し、まかせて会員さんに記入してもらうので心配いりません。
- ◎任せて会員さんは子育てを経験された先輩です。安心してご利用ください。



まかせて会員になるには？

沼田市在住・在勤で子供を預かれる方。心身ともに健康で、子育てに意欲のある方なら、資格・経験は問いません。

- 説明会、各種研修、事前打合せ等、センターが責任を持ってサポートします。
- 未経験でも、十分対応できます。

ご利用料金(一人・一時間)

	平日	土・日・祝 年未年始
7:00~ 19:00	700円	800円
時間外	800円	900円

※万一の事故に備えて、「ファミリー・サポート・センター補償保険」に加入しています。

お願い会員になるには？

生後3ヶ月から6年生までの子供の保護者。沼田市在住・在勤の方なら、どなたでも会員になれます。

こんなときにご利用ください。

- 保護者の病気や急用のさいに
- 保育所の開始前や終了後に
- 学校の終了後やクラブ活動の終了後に
- 保育所にお迎えにいけないうちに
- 冠婚葬祭や兄弟の授業参観のときに
- 買い物などの外出のさいに

※お願い会員はサポート終了後、左記の料金をまかせて会員に直接お支払いください。
 ※交通費・ミルク・食事・おやつ・オムツ等はお願ひ会員が用意、又は実費を負担します。
 ※次の場合には、キャンセル料を頂きます。
 当日取り消し・・・料金の半額
 無断取り消し・・・料金の全額
 ※センターの利用料は一切かかりません。

スキルアップ講座

5月19日(木)沼田市保健福祉センター3階研修室にてNPO法人尾瀬なでしこの会理事長による子育て講演会が開催されました。4人の子育て経験をお持ちの理事長のお話しは、小さい頃は川の字で寝ながら一緒に絵本を読む大切さなど、とても具体的で実際に役立つ体験談であり、参加者の皆さんは聞き入っていました。

～参加者の感想～

- 理事長のお話しは、うなずく事ばかりで、これからも親子関係を大切にしていきたいと思いました。
- 川の字でいつまで寝られるかわかりませんが、家族のコミュニケーションを大切に、子どもに手がかからなくなったら自分の好きな事、仕事でも趣味でも見つけようと思いました。



7～9月のスキルアップ講座

- ◆7月13日(水)・「身体の発育と病気」 13:30～15:30
 ◇講師：つのだ小児科クリニック 角田守先生
 ◇場所：保健福祉センター3階研修室
- ◆9月15日(木)・「小児看護の基礎知識」 9:30～12:30
 ◇講師：利根沼田保健福祉事務所
 感染症対策担当 臨床検査技師
 ◇場所：ファミサポ研修室

7～9月の親子ピクス

☆高橋場のファミサポ研修室にて、10:30～12:00

7月・・・14日

8月・・・25日

9月・・・8日

※7・8・9は1回の開催になります。

講師・・・今井伸江先生

◇家事・育児で疲れている心と体をお子さんと一緒にスキンシップをとりながらほぐしていきます。



スキルアップ講座

ホザナ料理学校の石垣恵美先生に、お子様の健康を気づかった簡単で栄養バランスのとれたメニューをご指導いただきました。皆さんは、協力し合い楽しみながら過ごされていました。

◇メニュー◇

- ・ゴーヤのおやき
- ・チキンボール
- ・スープ
- ・マシュマロック



《ゴーヤのおやきの作り方》

材料 4人分

- ・ゴーヤ・・・1/2本
(ズッキーニ他オリジナルで可)
- ・小麦粉・・・200g
- ・BP・・・小匙 1/2
- ・卵・・・1個
- ・ベーコン・・・2枚
- ・味噌・・・大匙 2

1. ゴーヤは5mm角に切る。ベーコンも同様に切る。
2. ボールに粉・BPを入れ1の材料も加える。
3. 水に卵を入れ混ぜ、味噌も加えて良く混ぜる。
4. 2の粉に3を入れ良く混ぜる。8等分する。
5. フライパンに4を入れ、丸く平らに並べ、弱火で蓋をして両面を焼く。
6. お皿に盛りつける。

～参加者の感想～

- ◇ 身近な材料でバランスのとれたメニューを教えていただき、是非参考にしてみたいと思いました。
- ◇ どの料理も美味しくて、また家で作ってみたいと思いました。夏休み前のこの時期に教えていただけたので、夏休みに小学生の上の子と一緒に料理できるのでありがたいです。家のローズマリーの使い道ができて嬉しかったです。
- ◇ 子どもを見てもらいながら料理ができたので、楽しく出来ました。他のママ達と緊張しながらも役割分担出来て良かったです。本当にありがとうございました。とても良い企画です。

ご案内

子育てカフェ オープン

毎月第2・4木曜日 10時～12時
 お願い会員さんもお任せ会員さんも遊びに来ませんか。おしゃべりしましょ！
 ※高橋場町のファミサポ研修室にてお待ちしております。

発行 沼田市・ファミリー・サポート・センター
 運営 特定非営利活動法人 尾瀬なでしこの会
 住所 沼田市岡谷町 1077-2

TEL 0278-22-2447



ファミリー・サポート・センター だより

沼田市・ファミリー・サポート・センター2016年7月号



子育てのなかで安心・ホッとできる「居場所」をつくろう

7月号トピックス

- ・ファミサポとは？
- ・子育て講演会
- ・7～9月のスキルアップ講座の予定
- ・7～9月の親子ピクスの予定
- ・子どもの栄養と食生活

Q.夏休みを上手に過ごすコツはありますか？ A.閉じこもらないことが大切です！ 公園やプールに出かける「外出」だけでなく、お友達や同じ世代の方と「交流」することがとても大切です。たとえば群馬県生涯学習センターが企画するイベントは無料で楽しめるものが多いです。沼田子育てねっとなどでも紹介されています。当会の子育てカフェにもぜひお越しください。そうはいつでも「仕事が休めない」という方もいると思います。それでも何か良い工夫はありますよ！ 気軽にご相談ください。

発行日 2016.7.1