



病後児預かり室「おひさまルーム」から



おひさまルーム利用状況

(2019年9月30日現在)

感冒	12件	急性腸炎	1件
気管支炎	4件	アデノウイルス感染症	1件
インフルエンザ	4件	手足口病	1件
感染性胃腸炎	3件	喘息・喘息性気管支炎	1件
水痘	2件	合計	29件

インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザウイルスは、毎年12月から3月までが流行シーズンです。今の時期から少しずつ対策を始め、しっかり予防しましょう。

予防法 1 免疫力の向上

- ・バランスの良い食事 (1日3食 規則正しく)
- ・十分な睡眠 (幼児は10~13時間の睡眠が必要です)
- ・ストレス対策 (疲れを残さない)



予防法 2 インフルエンザウイルスに対する対策

- ・手洗い (アルコールを含んだ消毒液での手の消毒も効果的)
- ・マスクの着用
- ・室内環境 (室温20~25℃、湿度50~60%が理想的)
- ・人混みを避ける

予防法 3 インフルエンザの予防接種

インフルエンザの発症を予防するだけでなく、万が一発症したとしても重篤化を防ぐことができます

むつ市ファミリー・サポート・センター

TEL&FAX 0175-24-0605

むつ市病後児預かり室「おひさまルーム」

TEL 0175-31-0209 FAX 0175-24-0605

メール famisapo@npo-hiroba.org

事業受託先 NPO法人 むつ下北子育て支援ネットワーク ひろば

むつ市柳町1-2-15 佐藤ビル2階

TEL 0175-23-7844 FAX 0175-34-0013

メール info@npo-hiroba.org HP <http://npo-hiroba.org/>



むつ市ファミリー・サポート・センター 会報

わいわい通信



第18号 2019年10月 発行

むつ市ファミリー・サポート・センターは、育児の援助を受けたい人「おねがい会員」と、援助を行いたい人「まかせて会員」と、両方を希望する人「両方会員」とが、それぞれセンターの会員となり地域で子育ての助け合い活動を行っている会員組織です。

会員交流会のご案内

今年度の会員交流会は「やさしいヨガ」です。
寒くなってきて、身体を動かす機会が減ってきたこの時期にピッタリ!!
ヨガでリラックス&リフレッシュしませんか?
前半はママだけ、後半は親子で「ヨガ」体験。無料託児付きです。
託児を利用したことのない方も、この機会にぜひご利用ください。

日時: 2019年11月18日(月) 10:00~12:00

場所: むつ市中央公民館 2階和室

参加定員: 10名

申込み切: 10/31(木) 又は、定員になり次第受け付けを終了します。

託児料: 無料

託児場所: むつ市中央公民館 児童室

ヨガ講師: インストラクター 佐々木絵理子さん

持物: 飲み物・汗ふき用タオル・バスタオル(持っている人はヨガマット)

※動きやすい服装でお越しください。

申込み先: むつ市ファミリー・サポート・センター

TEL 0175-24-0605

※詳しくは、センターにお問合せください。

※申し込みは、電話でお願いします。



みなさんの参加をお待ちしています

会員研修会

6/27 「子育て支援サービスの提供」 「子どもの遊び」	NPO法人ひろば代表 バルーンアート	小川千恵氏
7/18 「身体の発育と病気」 「小児看護の基礎知識」	どんぐりこどもクリニック どんぐりこどもクリニック	佐々木正人氏 佐々木正人氏
10/7 「心の発達と保育者の関わり」 「障がいのある子の預かりについて」	青森県スクールカウンセラー 青森県スクールカウンセラー	山田まり子氏 山田まり子氏
10/9 「安全・事故」救急救命講習（入門コース）	むつ消防署	
10/16 「子どもの栄養と食生活」	むつ市子育て支援課	



アンケートより

- ・食事と運動のバランスの大切さを改めて感じました。生活習慣の見直しからもう一度考えていこうと思いました。
- ・子どもの月齢、年齢に応じて、同じ症状でも判断の基準が違うので、見極めを大切にしなければと思いました。
- ・バルーンアートが楽しくて、もっと色々作ってみたいになりました。
- ・皆さんとサポート内容の情報を共有する事ができ、参考になりました。
- ・子どもの行動に注目し、話し方等に気をつけたり、表情等も心がけながらたくさん“ほめる”事をしていきたいと思いました。
- ・心の発達を色々な角度から知り、大人の方の心がけ、ことばがけなども改めて知ったり、考えさせられたり…。大変良い講座でした。ありがとうございました。

サポーター募集

ファミリー・サポート・センターでは、**サポーター**（まかせて・両方会員）を**募集**しています。
特に**夕方**や**休日**の託児、**送迎付き**の託児ができる方が不足しています。
サポーターに興味がある、またはサポーターとしてお手伝い頂ける方は連絡ください。

会員登録は随時可能ですが、サポーターとしての活動は、**救急救命講習**や**研修会**を受講してからになります。今年度の研修会は終了しましたので、来年度の研修会を受講し、来年の秋頃から活動して頂く事になります。

サポーター登録を迷っている方は、研修だけでも参加してみませんか？

子育てに役立つお話など聞く事ができるので、興味がある方は是非ご参加ください。

会員数

おねがい会員	379名	}	合計 451名
まかせて会員	47名		
両方会員	25名		

2019年9月30現在



第4回 ひろば夏祭り

7月30日（火）11:00~14:00

ファミ・サポ前の駐車場で**ひろば夏祭り**を開催しました。
昨年に続き、今年も天候にも恵まれ、児童デイ「あおぞら」の子どもたちや障害者就労支援の利用者や地域の人たちとの交流の場として楽しみました!!



「パプリカ」を踊っています!!

「タピオカジュース」は大人気
完売しました。



高校生ボランティアも大活躍

お願い

- ※託児の依頼は、平日**9時~16時**までをお願いします。
- ※登録内容に**変更**がありましたら必ず**センターへご連絡**ください。
- ※転勤等で退会する場合は、**退会届**を申請して頂きますので連絡をお願いします。
- ※託児終了後は、おねがい会員・まかせて会員共に『援助活動記録用紙』の確認をお願いします。（**記入漏れ**や**計算の間違い**がないか良く確認してください。）
- ※活動記録用紙は、サインではなく**押印**です。必ず**判子**をご持参ください。
- ※まかせて会員は、**翌月5日**までに『援助活動記録用紙』を提出してください。

ご協力よろしくお願いします。