



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  
(2020年4月1日～9月30日)

感冒	20件
気管支炎	3件
合計	23件



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20号 2020年10月 発行

インフルエンザの流行シーズンがやってきました。加えてコロナウイルスもまだまだ続きそうです。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に備えてひとり一人ができる対応をしましょう。

## 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②3つの密（密閉・密集・密接）の回避

- 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
- 密集場所（多くの人々が密集している）
- 密接場所（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）

## 予防法③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）

予防法④マスクの着用（咳エチケット、咳、くしゃみをする際マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側を使って口や、鼻を抑える）

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](mailto: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](mailto: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「セルフ・リンパケア」です。  
抱っこや長時間の抱っこ紐の使用で首こり・肩こりしていませんか？  
いつでもどこでも誰でもちょっとした空いた時間でできる、優しく触れて深呼吸。  
優しく揺らすだけの超簡単セルフケアを体験してみませんか？  
無料託児付きなので、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：2020年11月9日（月）10:00～11:30

場所：むつ市中央公民館 2階和室

参加定員：10名

申込み切：11/5（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

講師：さとう式リンパケア インストラクター 大高香苗さん  
(canaL工房 巡 ~カナエル工房めぐり)

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。

※コロナウイルス等の感染状況によっては中止の場合があります。



安心して参加できるよう感染予防対策をして開催します

新型コロナウイルスの影響で延期になっていた研修会ですが、9月から徐々に開催しています。感染拡大防止の為、アクリルボードの設置、マスク着用、手指消毒、ソーシャルディスタンスを守り研修会を行っています。

10月には「Zoom」を使ったのオンライン講座を受講しました。

## 会員研修会

9/1(火) 「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 牛乳パックでサイコロ	小川千恵氏
9/17(木) 「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
10/1(木) 「安全・事故」 「子どもの栄養と食生活」	文京学院大学教授 文京学院大学教授	中村由美子氏 中村由美子氏
12/3(木) 「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



みんなで作ったサイコロ



Zoomを使った講座の様子



座学の他に、子ども役と保育者役にわかれて、子どもとの接し方を勉強しています。

今回は12月3日(木)を予定していますが、コロナウイルス等の感染状況によっては延期または中止になる場合があります。

## アンケートより

- ・初めての研修会でしたが、楽しく受講することができました。子どもとの関わりで、普段無意識に行っていることが、良い事だったり悪い事だったり改めて考えさせられました。良い事をどんどん増やしていけたら良いなあと思いました。
- ・発達障害の子どもを託児した時の事を思い出して、なるほどなあ〜とつくづく思いました。これからは、子ども達とたくさん一緒に遊びたいと思います。
- ・食生活の大切さをつくづく感じました。いかに食生活が乱れているかを実感しました。
- ・発達課題について、知っているようでも再度確認でき、孫に接する時にも役立てられるなど勉強になりました。

今回は、新しく4名の方が「研修会」に参加してくれました。  
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	368名
まかせて会員	47名
両方会員	23名
合計	438名

2020.9.30 現在

登録内容に変更がありましたら必ずセンターへ連絡してください。

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。



## 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。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。

## おねがい・両方会員へのお願い

- ※託児の依頼は、平日9時~16時までをお願いします。
- ※託児の依頼は、余裕を持って早めをお願いします。(特に土・日・祝日の託児依頼は早めの予約が必要となります。)
- ※託児の前には必ずお子さんの検温をお願いします。
- ※託児終了後は『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。必ず印鑑をご持参ください。



## まかせて・両方会員へのお願い

- ※託児の前には必ず検温をお願いします。
- ※マスクを着用し、託児中はこまめに換気をしてください。
- ※託児終了後は『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。必ず印鑑をご持参ください。
- ※活動記録用紙は翌月5日までに提出してください。



本人または家族に37℃以上の発熱や咳・鼻水等の症状がある場合は託児をキャンセルして頂く場合があります。

会員または同居家族が2週間以内に感染拡大が懸念される地域から移動または外出した場合はお申し出ください。