

わいわい通信



第21号 2021年6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。

会員数 (2021.3.31 現在)

まかせて会員

47名

両方会員

24名

おねがい会員

360名

合計 430名

援助活動 best3 (2020.4.1~2021.3.31)

1位	その他	224件
2位	保護者等の外出の場合の援助	171件
3位	保育所・学校等休みの時の援助	64件

~Smile Kids Office~にっこりっこ

妊娠期から子育て期にわたり、安心して過ごせるように切れ目のない支援を提供する

「~Smile Kids Office~にっこりっこ (むつ市子育て世帯包括支援センター)」を知っていますか？

「にっこりっこ」という名前には、子ども達や親御さんの他、地域の方の笑顔が広がるという意味が込められています。

困ったことがあったら「にっこりっこ」に電話しよう！

電話 0175-22-2244 (にっこりっこ直通)

育児の
相談

発達の
相談

これって
虐待？

生活が
大変で…

妊娠出産
の相談

…など

むつ市子育て支援アプリ<母子モ>にて、出産、子育て等についての相談がスマホ・タブレット・パソコンで自宅から「ビデオ通話」で可能になりました！専門スタッフ(保健師・助産師等)と各種相談ができます。詳しくはむつ市HPをご覧ください。

2021年度研修会

まかせて・両方会員向けの研修会ですが、おねがい会員や会員以外の方でも受講できます。コロナウイルス感染症の状況によっては延期または中止になる場合があります。参加を希望される方は各研修会の1週間前までに申し込みをお願いします。

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| ① 6/10 (木) 子育て支援サービスの提供 | センター長 小川千恵 |
| ② 6/10 (木) 新型コロナウイルス対策 | むつ市ファミリー・サポート・センター |
| ③ 6/24 (木) 心の発達と保育者のかかわり | 青森県スクールカウンセラー 山田まり子氏 |
| ④ 6/24 (木) 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 山田まり子氏 |
| ⑤ 7/15 (木) 身体の発達と病気 | どんぐりこどもクリニック 佐々木正人氏 |
| ⑥ 7/15 (木) 小児看護の基礎知識 | どんぐりこどもクリニック 佐々木正人氏 |



新型コロナウイルスから身を守りましょう

沈静化を願って予防対策をしましょう

- ・手洗い（消毒用エタノール 70～95%消毒液での手の消毒も効果的）
- ・室内環境（室温 20～25℃ 湿度 50～60%）
換気を十分に行う
- ・免疫力の向上
- ・バランスの良い食事（1日3回規則正しく）
- ・十分な睡眠（幼児は10～13時間の睡眠が必要です。）
- ・ストレスの対策（疲れを残さない）
- ・予防接種（発症しても重症化を防ぐことができます。）



長芋を食べて元気になろう!!

長芋は粘り気がほどよくアクが少ないのでそのまますりおろしたり、生でもおいしく食べられます。火を通して食感や味が楽しめて、アレンジ自在な野菜のひとつです。たんぱく質やミネラル、ビタミンB群、ビタミンB、Cなどこのぬめり成分には、喉や鼻の粘膜の働きをサポートしウイルスの侵入を防ぐことによって風邪の対策にもなります。

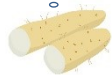
さらに消化酵素のジャスターゼの他、アシラーゼなど多くの消化酵素を含み食物の消化を助け、疲れた胃腸をいたわる作用があります。

超簡単で美味すぎ

長芋漬け

長芋	20g
めんつゆ	大さじ2
酢	大さじ1

切り方色々



長芋、きゅうりのコロコロ梅ぼんおつまみ

きゅうり	1本
ポン酢しょうゆ	大さじ1.5
長芋	150g
かつお節	小袋1パック
梅干し	大2個
みりん	適宜

お好みにコマやシソを
トッピング



令和2年度 おひさまルーム 利用状況 (2021.3.31 現在)

感冒 27件 ・ 気管支炎 3件 合計 30件

令和2年度は「コロナ禍」で利用が大幅に減少しました。利用へのためらいもあったでしょうが、家族の発熱により、職場を休むことが積極的に勧められ当室を利用しなくてすんだことも大きいです。

むつ市ファミリー・サポート・センター
TEL・FAX 0175-24-0605

病後児預かり室 おひさまルーム
TEL 0175-31-0209 FAX 0175-24-0605