

## ファミ・サポ通信



山々の木が日に日に葉を落とし、木枯らしにその葉が舞う季節となりましたが、会員の皆様におかれましてはコロナ禍のなかにおいても、お健やかに過ごしのことと思います。

石川町ファミリー・サポート・センターは開設から3年目に入り、新たにご入会いただいたあずかり会員さんにもご協力をいただきながら、あずかりサポートおよび送迎サポートを行っているところです。

去る11日には、あずかり会員さんの交流会を開き、会員さん同士の交流を深めポップアップカード作りなども楽しみました。

今後も皆様にお力添えをいただきながら“地域ぐるみの子育て”を目指し、安全で安心そして楽しく子育てができるようお手伝いをさせていただきたいと思っております。



### あずかり会員交流会ひらく！

11月11日（金）新たなあずかり会員さんのご紹介を兼ねまして、あずかり会員交流会を開催しました。残念ながら参加できなかった会員さんもおりましたが、参加いただいた会員さんで、ストレッチや運動遊び、ゲームなどを通して交流をし親睦を深めました。

また、早いもので来月にはクリスマスを迎えますので「クリスマスポップアップカード作り」を行い、会員さん一人ひとりのセンスが光るカードができあがりしました。



サンタさんは、ここにはろうかな…。

負けないぞー！  
激アツ、新聞紙じやんけん！

# ほめる子育てより聞く子育てを？

「ほめることは良い事！」「ほめるとやる気が出る！」とは誰もが聞いたことのある言葉です。「ほめる子育て」は、できた事をほめることにより、子どものやる気や自己肯定感を育むといわれていますが、時に子どもを追い詰めてしまうこともあるということをご存知でしょうか。

それは、単なるほめ言葉だけにとどまらず、評価としての意味合いを持ってしまうからです。例えば、「すごいね」「えらいね」「さすがだね」というほめ言葉は、NGワードといわれていますが、そうした言葉をかけ続けられることにより、子どもはプレッシャーに感じ大人の顔色ばかりをうかがうようになってしまったり、根拠もなく自信過剰になってしまったりという状況におちいってしまうようです。

そこで、今注目されてきているのが、子どもの話をよく聞き、何気ない雑談を重ねていく「聞く子育て」です。

雑談や対話は「誰にとっても必要な時間」ですが、大人でも自分の身に起きた事を友人に話すと、事実や気持ちが整理され、その中で良い事も悪い事も「心の栄養」に切り替わっていき共有する事で、初めて体験が自分に根付いていくそうです。

大人は習い事や勉強などの「インプット」につい目が向きがちなのですが、誰かに話す「アウトプット」も必要です。

忙しい毎日の中、ゆっくり話を聞くゆとりもなかなかないかとは思いますが、「聞く」時間を、5分作ることを意識してみてもいいでしょうか。

子どもの自己肯定感・自己効力感を高めることができるようにサポートしていきましょう。



## かんたん♡おやつレシピ

### 《かんたん！スイートポテト》

さつまいもが旬のこの時期、ちょっと時間に余裕がある時に簡単にできるスイートポテトをぜひ親子で作ってみてはいかがでしょうか。

#### 材料（8個分）

さつまいも 1本  
水（さらし用） 適量  
牛乳 60ml  
砂糖 大さじ1.5  
サラダ油 小さじ1  
卵黄 1個分

#### 作り方

1. さつまいもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにして水にさらします。
2. 水気を切ったら耐熱容器に入れてラップをかけ500Wの電子レンジで8分加熱します。
3. さつまいもに火が通ったらマッシャーでつぶし牛乳と砂糖を加えてなめらかになるまでゴムベラで混ぜ合わせます。
4. 俵型に形成し、サラダ油を塗ったアルミホイルを敷いた天板に並べます。
5. 表面に刷毛で卵黄を塗り、焼き色がつくまでオーブントースターで5分焼いて出来上がり！



# 秋にピッタリの絵本ご紹介！



絵本は大人が読んでも楽しむことができ、やさしく心に響きます。  
お子さんにも会員さんにもおすすめの絵本をご紹介します。

## とんとん とめてくださいな



文 : こいで たん  
絵 : こいで やすこ

出版社: 福音館書店

3びきのねずみたちはハイキングにでかけた帰り、道に迷ってしまいます。日も暮れ途方にくれているところ一軒の

家を見つけます。「とんとん、とめてくださいな」そっと中をのぞくとだれもいません。さて…。

## もりいちばんのおともだち



作 : ふくざわ ゆみこ  
絵 : ふくざわ ゆみこ

出版社: 福音館書店

小さなものがすきなくまさんと大きなものがすきなヤマネくん。ふたりは出会うとすぐに仲良くなりました。

ある日、森でケーキ屋さんを見つけると甘いものに目がないふたりはケーキを食べました。

# かんたん！折り紙(トトロ)



- 1 ●最初に折り紙を裏面(白地)にして、点線のところで半分に折ります。
- 2 ●さらに点線のところで半分に折ります。ここからは5でトトロの白いお腹部分を作る以外は、7までは鶴折りとはほとんど同じです。
- 3 ●3-Aの袋部分を開き四角に折ります。反対側も同じ。
- 4 ●3-Bが下になるように天地の向きを変え、点線のところで内側に折ります。
- 5 ●反対側は5-Aのように内側を外に、さらに点線で中に折り込みます。あとは4と同じです。
- 6 ●5から開いて、袋折りして下におろします。
- 7 ●4から開いて、袋折りして7-Aを下におろします。
- 8 ●表側は、6-Aを上を折り込んで耳を作ります。鶴の頭と似ています。
- 9 ●後ろ側は、7-Aを内に折り戻します。頭としっぽを点線で山折りし、後ろ側の完成です。
- 10 ●白の修正液で白目を入れ、お好みの顔を描いて、胸に4つの模様を入れたら完成です。カラフルな色紙で、いろいろ作ってね。

おりづるの折り方からスタートします。●  
お子さんとカラフルなトトロを折って楽しみましょう。😊



# 免疫って、なんだろう？



空気中にはたくさんの病原体（細菌やウイルス）が漂っていますが、昼も夜も常に細菌やウイルスの侵入を監視し、それをやっつけるために働いているのが免疫です。

人にはそれぞれ持っている免疫があり、それを最大に活用できる状態にすることにより感染に強い体にすることができます。

つぎのことに気をつけ、持っている免疫をフル稼働させましょう。

- ①ストレスの少ない生活をする。
- ②血流をよくする（有酸素運動をする、入浴する等）
- ③免疫は夜は弱く昼は強くなるので、体内時計を毎朝リセットする。  
（朝日を浴びる、軽い体操や散歩をする。）
- ④バランスの良い食事をする。
- ⑤笑う。



会 員 数	
総 会 員 数	18名
おねがい会員	9名
あずかり会員	11名

1年間のサポート延べ人数	
(令和3年10月～令和4年9月)	
総サポート件数	89件
あずかり	37名
送 迎	102名

## 編 集 後 記

今年は、夏が長く猛暑続きのラニーニャ現象がそのまま冬に移行するものとみられ、冬の訪れが早く低温多雪であろうとの長期予報がなされています。

コロナ対応は緩和され人々の動きが広範囲にわたり広がってきていますが、新たなオミクロンの変異株「XBB」の感染が報道されるなど緩やかに増えてきているように思います。

寒さの訪れと共に更なる増加が案じられる状況ではありますが、免疫力を高めて健康な身体を維持し、サポート活動に努めていきたいと思えます。

**社会福祉法人 石川町社会福祉協議会**

**石川町ファミリー・サポート・センター**

住所 〒963-7863 石川町字渡里沢37番地の5  
 TEL (0247) 26-3793 (社協)・070-2017-7113 (専用)  
 Fax (0247) 57-7003 (共通)  
 受付時間 月曜日～金曜日 (8時30分～17時15分)

