

いしかわまち

令和4年1月6日発行

第6号

ファミ・サポ通信



新年あけましておめでとうございます！

ご家族おそろいで輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、あずかり会員さんには、お忙しいところ後期講習会・救命講習会にご参加いただきありがとうございました。さらに、あずかりサポート・送迎サポート活動に、ご尽力をいただきありがとうございました。

また、おねがい会員さんには、あずかり会員さんをご信頼いただき、サポートをご利用いただきましてありがとうございました。

開設2年目となりましたが、今年は会員さんの増員につとめ、意見交換会、交流会、フォローアップ講習会などをコロナの状況を見極めながら実施し、会員さん相互の信頼関係をさらに築きながら「地域が育つ子育て応援の心」を大切にファミサポ活動を充実させていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。



～他市町村ファミサポご利用会員さんのメッセージより～

【おねがい会員Mさん】

初めての出産、子育てで、頼りたい親も遠方のため、自分自身の通院等が思うようにできず困っていましたが、ファミサポの情報を得、思い切ってファミサポの預かりを利用しました。会員登録からスピーディな対応をしていただいたのでとても助かりました。最初は、家族以外に娘を預けるのは初めてで、どんな方なのか不安もありましたが、とても良い方で話しやすく、事前に預っていただくご自宅も見ることが出来たので、安心して利用することができました。来年は職場復帰の予定もあり、このようなサポートはとても心強いと思います。これからもよろしく願いいたします。

【あずかり会員Sさん】

育児は24時間お休みがありません。でも、時には一息ほっとする時間を作ってリフレッシュしてください。その間大切なお子さんを心を込めてお預かりしています。1歳6ヶ月のAちゃんをお預かりしていますが、Aちゃんの愛らしい笑顔を遠くに暮らす孫に重ね、成長を楽しみながら癒しと幸せをもらっています。

お正月にぜひ読んであげたい絵本紹介！

季節の絵本・季節にとられない絵本と様々な楽しい絵本がありますが、お正月にぜひ読んであげたい絵本をご紹介します。



十二支のはじまり



文：岩崎京子 画：二俣栄五郎
出版社：教育画劇
「どうして十二支に猫がはいらないの？」
「猫がねずみを追いかけるのはなぜ？」
なぞがとけ、どうして十二支が始まったのかがわかる楽しい絵本です。

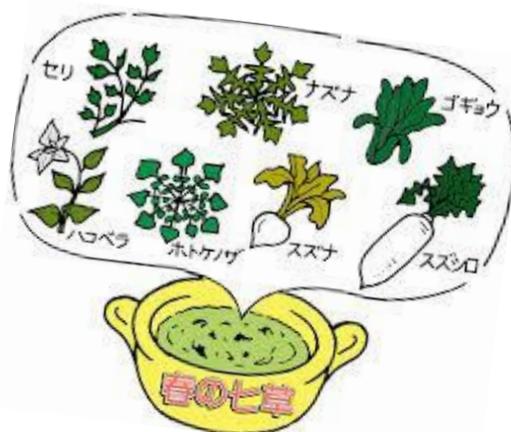
七ふくじんとおしょうがつ



文：山末やすえ 画：伊東美貴
出版社：教育画劇
お年玉で買った「たこ」をあげたら七福神がやってきて、とってもにぎやかなお正月になったよ。お正月の由来が楽しく描かれている絵本です。

春の七草ご存知ですか？

松の内とは1月1日から1月7日までを言います。1月7日に、春の七草が入った“おかゆ”を食べると1年間、無病息災で過ごせるとされています。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸をいたわり、冬に不足しがちなビタミンも補える理にかなったおかゆです。7日には、ご家族みなさんで“七草がゆ”をいただいでみてはいかがでしょうか。



脂には種類があるの？

近年よく耳にする「飽和脂肪酸」「不飽和脂肪酸」ですが、構造の違いから分類され、身体への働きも異なります。

「飽和脂肪酸」は、牛脂やラード、バターなどの乳製品やショートニングなどに多く、過剰摂取は血液をドロドロにする原因になります。

「不飽和脂肪酸」は、オリーブ油、アーモンド、青魚、シソ油、ベニバナ油、コーン油などに含まれ、血液をサラサラにする効果があります。しかし、酸化しやすいので暗所におき長期保存を避けましょう。また、ベニバナ油、リノール油の過剰摂取は、アトピー性皮膚炎発症を招く恐れもあるため、注意が必要です。



お正月のあそびを楽しんでみましょう！

【お手玉】



手先を使うお手玉遊びは、脳を刺激して集中力も増します。

○左右 1 個ずつ持ち、同時に投げ上げて、キャッチ。

○左右 1 個ずつ持ち、同時に投げ上げて、手の甲で受け止める。

○左右 1 個ずつ持ち、同時に投げ上げて、落下するまでに手を叩いてから取る。

*いずれもこれを連続して楽しめます。

【こま】



こまは、物事が円滑に回るに通じて縁起が良く、うまく回ると子どもが早く立ち立ちできるとのいわれもあります。

皆さんご存知のように、指でクルンと回すもの、紐を巻きつけて回すものがあります。

紐を巻きつけて回すものは巻き方にコツがいりますが、5 歳ぐらいになるとできるようになりますので、チャレンジさせてあげてみてはいかがでしょうか。できた時の達成感は格別です！

【けん玉】



手先で遊ぶというイメージがありますが、けん玉は全身運動なんです。室内でも足腰を鍛えながら運動不足を解消できます。

糸の長さは、小学校低学年以下だと約 35 cm、小学校中学年以上は 38 cmが適当だそうです。

今やストリートけん玉など世界中で楽しめる競技となっていますが脳も刺激されますので、会員さんも始めてみてはいかがでしょうか。

感染症の予防正しくできていますか？

コロナ・オミクロン株感染の不安があるなか、今年の冬は、インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行するといわれています。感染症予防の基本はまず手洗い!!

水とハンドソープでウイルスは減らせます！

- ①手洗いなし → 約100万個
- ②流水で15秒すぎ → 約1万個
- ③ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ → 数百個
- ④上記③を2セット → 数個、約100万分の1程度に減少！

*除菌剤ですが、感染性胃腸炎にはアルコール除菌剤は効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が効果的です。希釈液は下記のとおりです。

ペットボトル水500ml+塩素系漂白剤5ml（キャップ1杯）→ドアノブ、便座等

ペットボトル水500ml+塩素系漂白剤10ml（キャップ2杯）→嘔吐、下痢後の消毒

*希釈したものは時間が経つと効果が減りますので、その都度使いきりましょう。

保管をする場合には、アルミホイル等で包んで光を遮り直射日光の当たらない場所
子どもの手の届かないところに保管しましょう。



会 員 数	サポ-ト件数・人数（延べ）
（令和3年10月～12月）	（令和3年10月～12月）
総会員数 14名	あずかり 2件
おねがい会員 7名	送 迎 18件
あずかり会員 7名	サポ-ト人数 32人

編 集 後 記

みなさん、今年のお正月3ヶ日はいかがお過ごしでしたか。1日から駅伝視聴三味の方もいらしたのではないのでしょうか。かくいう私も毎年の楽しみになっています。今年の干支は「寅」ですが、壬寅（みずのえとら）という歳だそうで、厳しい冬ほど春の芽吹きは生命力にあふれ新たな成長の礎となるという意味なのだそうです。変異したオミクロン株などのコロナ禍をも追い払う力強い芽吹きに期待したいものです。

石川町社会福祉協議会

石川町ファミリー・サポ-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）

