

# いしかわまち

令和5年3月3日発行

第10号

## ファミ・サポ通信



### ファミサポ活動の原点は…

## ありがとう♡ どういたしまして♡

かぐわしい沈丁花の香りが春の訪れを告げる頃となりましたが、会員の皆様におかれましては  
お健やかに過ごしのこととお喜び申し上げます。

ファミリー・サポートの活動は、地域の人同士で支え合う相互援助活動ですが、おねがい会員さん  
の「ありがとう♡」あずかり会員さんの「どういたしまして♡」が活動の原点です。

少しずつではありますが、ファミリー・サポートが石川町に根付きつつあるなか、さらに子育て支援  
の輪が広がっていくよう“地域ぐるみの子育て”を目指し、安全で安心な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ます。

今号は、会員さんの声を皆様にお届けいたします。



## あずかり会員さんの声

あずかり会員として昨年から活動して  
いますが、サポート活動は自分の家族の  
ように楽しみです。

初めての送迎では、とても緊張しまし  
たが回数を重ねるごとに慣れてきてい  
るところです。

冬は雪等で道路状況が心配ですが、下見  
をする等して安全に送迎ができるよう心  
がけています。

これからも安全に配慮し送迎や預かりを  
行っていきたいと思います。

どうぞ、よろしくお願いいた  
します。



預かりと送迎のサポートをさせていた  
だいていますが、預かりも送迎も、安全  
に！を第一に心がけてサポートをしてい  
ます。預かりサポートは、お預かりする  
お子さんの年齢に相應するような遊びを  
準備し、楽しんで過ごしている様子を見  
ると大変うれしく、次回のサポートも楽  
しみになります。また、送迎サポートは、  
距離を問わず無事に送迎がきたことに安  
堵し、次回の送迎も安全にとの思いを繋  
がけています。今後も安全で安  
心なサポートを心がけていき  
たいと思います。





## 心の筋トレのすすめ



### 【笑顔筋】

生活の中で小さな面白さに出会った時、声に出して笑ってみましょう。  
心が少し開放されてリラックスします。

### 【読書筋】

手軽で場所を選ばない読書エクササイズもおすすめ。  
読書は、そこに書かれている事を深く想像し、自分の頭の中で追体験ができます。映像は、本に比べて情報量が多く、想像の余白が少ないのです。  
お子さんと一緒に、絵本や童話の読み聞かせを楽しんでみるのもよいですね。

### 【感情筋】

「私、今どうしてる？」と自分自身にモニタリングしましょう。  
その答えの気持ちに対して良い・悪いの判断をするのではなく、「ああ、そう思ってたんだ～」と認めてみましょう。  
すると、心に少し余裕が生まれ、自分自身との向き合い方がうまくなります。

### 【歌声筋】

何かをしながらでも、いつも心に歌を(^\_^)♪  
好きな音楽がいつもそばにある事は、心を穏やかにしてくれます。



## かんたん♡おやつレシピ

### 《かんたん！春のいちご練乳トースト》

いちごが旬のこの時期、とっても簡単にできて美味しい、いちご練乳トーストを親子で作ってみてはいかがでしょうか。



#### 材料（1人分）

食パン	1枚
バター	適量
いちご	3～5個
練乳	お好み量



#### 作り方

1. いちごをスライスします。
  2. 食パンにバターを塗り、いちごを並べ、その上にお好みの量の練乳をかけます。
  3. 高めの温度で5分ほどトーストして完成です。  
(アルミホイルを敷いてトーストすると、液だれしてもOKです)
- \*お好みでホイップを添えても Good!

## 春に読んであげたい絵本紹介！

卒園、卒業の季節…。読んであげたいおすすめ絵本をご紹介します。



おおきくなったら  
きみはなんになる？



文：藤本ともひこ  
絵：村上康成  
出版社：講談社

おおきくなったら、きみはなんになる？  
なりたいものは、いっぱいあってみんなちがう。  
きみがやりたいことはきみがきめるんだ。

みんなともだち



文：中川ひろたか  
絵：村上康成  
出版社：童心社

園で友達いっぱいできて、楽しいことがたくさんあった！  
卒園しても、ずっとずっとともだち。

はるにあえたよ



文：原 京子  
絵：はたこうしろう  
出版社：ポプラ社

マークとマータはふたごのくま。まだ、外にでたことがありません。  
はじめての春にワクワク。春を探しに外へ飛びだしますが…。

## やってみよう！ファミサポクイズ



- ① ファミリー・サポート・センター事業は、安心して子育てができるよう、ご家庭で対応できない子育てのサポート活動を行なうものです。
- ② キャンセルや時間の変更は、直接電話で行う。
- ③ 緊急時の連絡方法やあずかりサポートの場所、送迎サポートの場所は事前打ち合わせなしでサポート当日に連絡しあう。
- ④ 一度登録をしたら、その後は毎年自動的に会員登録をする。
- ⑤ キャンセル料の発生や報酬等は、「ファミリー・サポートの手引き」に載っていない。  
\* 答えは最後のページをご覧ください。



# 免疫力アップの飲み物ベスト5



前回のファミサポ通信No.9では、「免疫ってなんだろう？」についてご案内しましたが、今号では、すでにご愛飲いただいております方もいらっしゃると思いますが、免疫力アップの飲み物をご案内しますので、ぜひご試飲そして継続していただけたらと思います。

- No.1 緑茶……抗菌・抗ウイルス作用があるカテキンが豊富！（冬はホットで、夏は水出しで）
- No.2 野菜・果物ジュース……ポリフェノールが豊富なリンゴジュースが特におすすめ！
- No.3 ショウガ入りホットドリンク……紅茶に入れて飲むのが効率よく手軽でおすすめ！
- No.4 ホットココア……カカオポリフェノールが豊富！（体内のウイルスを発見し排除する）
- No.5 乳酸菌飲料……腸内環境を整える働きがありおすすめ！



## 会 員 数

総 会 員 数 21 名  
 おねがい会員 10名  
 あずかり会員 11名

## 2月のサポート延べ人数

サポート件数 14件  
 あずかり 8名  
 送 迎 12名



## 編 集 後 記

十年に一度の大寒波と報じられ、会員さんのお宅では水道の凍結など日常生活に支障をきたすような事象はなかったでしょうか。

厳しい寒さが続き、コロナ感染と併せてインフルエンザ感染の流行もみられています。そうしたなか、5月連休明けの8日から、現在2類相当のコロナがインフルエンザと同等の5類感染症に引き下げられるとの方針決定がなされました。マスクを外していくなど日常生活も徐々に変化がみられるようになるかと思いますが、不安な思いは容易に払拭できないでおります。

しかしながら、免疫力を維持し健康な身体で元気に春に向かっていきたいものです。そして、元気に安心・安全なサポート活動を支え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。

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)



① ○ ② ○ ③ × ④ ○ ⑤ × 何問正解できたかな？「サポートの手引き」も確認してね。