

ファミサポ通信 No.14



令和5年10月発行

いの★ファミリー・サポート・センターはっぴい

開所5周年を迎えました。

日頃より『いのファミリー・サポート・センターはっぴい』の活動にご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

平成30年10月の開所からこのたび5周年を迎えることができました。これもひとえにみなさまのおかげだと心から感謝しております。

「困ったときはお互いさま」を合言葉に、地域の子育てを地域で支え合い『安心して子育てができるまち』を目指してこれからもお手伝いさせていただきますので、今後もより一層のご支援、ご協力のほどをよろしく申し上げます。



ファミサポ活動中の写真です。この笑顔を大切に見守り続けていきましょう。



これまでのファミサポ事業について



事業を開始するにあたり、事前に町内全世帯へ事業開始のご案内のチラシを配布、また、まかせて会員養成講座「保育サービス講習会」を実施し、10月のスタート時には、おねがい会員 5名、まかせて会員 22名、どっちも会員 2名 合計29名に会員登録をしていただいてスタートしました。

現在は、おねがい会員 113名、まかせて会員 39名、どっちも会員 4名 合計156名となっています。(令和5年8月末時点)みなさまのおかげでこの事業が成り立っています。本当にありがとうございます！

以下、これまでの活動を振り返ってみました。



保育サービス講習会

これまでに延べ142名の方に受講していただきました。ありがとうございました！

(令和4・5年度は、こうちファミリーサポートセンター(高知市)で実施された講習会に参加して下さった方もいました。遠くまで行っていただきありがとうございました。)

平成30年度	7月・9月・1月	令和3年度	2月(ZOOM開催)
令和元年度	6月	令和4年度	
令和2年度	10月	令和5年度	未定



交流会

これまでに5回の交流会を実施しました。令和2～4年度は新型コロナウイルス感染症の影響で実施を見合わせており、今年度久しぶりに実施することができました。やはり直接みなさまの顔を見て話し、笑い合えるということはいずれも嬉しいものですね。改めて実感しました。

平成30年度	クリスマス会	令和2～4年度	
令和元年度	・わんぱくこうち ・ハロウィンお楽しみ会 ・まかせて・どっちも会員交流会	令和5年度	虫除けスプレー作り & ハンドトリートメント



レベルアップ講習

令和元年度	料理(ガパオライス・みかんゼリー)	令和4年度	大人のためのおはなし会(2回)
令和2年度	ペアレントトレーニング	令和5年度	発達障害について
令和3年度			



「出張登録説明会」と「体験会」

令和3年度から定期的に“ぐりぐらひろば”へ出向き、「出張登録説明会」としてファミサポの広報活動を行っています。

また、まだ一度も利用したことがない方のために「体験会」を実施しており、「ファミサポってどういうもの?」「預かってくれるのはどんなひと?」「私にもできるかしら…」など、疑問や不安のある方に体験していただけるよう実施しています。





これまでの様子



保育サービス講習会



レベルアップ講習

わんぱくこうちへ遊びに行きました



子どもも食べれる！
『ガパオライス&みかんゼリー』
とってもおいしくできました～

クリスマス会で作った
キャンドル☆



ハロウィンお楽しみ会 ♪



ペアレントトレーニング講座

おためし体験会

図書館での「おはなし会」



出張登録説明会



みなさまのおかげでこのような活動ができました。
ありがとうございました。
これからも楽しいイベントや役立つ講座などを企画しますので
どうぞよろしくお祈りします！



交流会のご報告



久しぶりに実施した交流会、親子3組と4名のまかせて会員が参加してくれました。今回はアロマセラピーインストラクターの木下繭子さんをお招きし、夏にピッタリな「虫除けスプレー作り」と「ハンドトリートメント体験」を行いました。

やさしいアロマの香りに包まれて、アロマの香り当てクイズからスタート！子どもたちも「何の香りかな？」と一緒に楽しんでました。

そもそもアロマセラピーとは『香り療法』のこと。家事・育児や仕事のことでイライラしたとき、疲れがたまっているとき・・・など、心地よい香りが身近にあると、それだけで心が落ち着きます。

先生曰く、「何か特別なものを用意しなくても、お気に入りの精油 1本とティッシュペーパーがあれば、アロマ生活をスタートできる」そうです♪(例えば、ティッシュ1枚に精油1~2滴を垂らし、枕元やデスク周りに置く、など)

次ページに作り方を載せていますので自分に合った香りを見つけ、普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



ひとり1本、虫除けスプレーを作り、お持ち帰りいただきました。

ハンドトリートメント、気持ちいい〜♪



参加して下さった会員のみなさま、ありがとうございました！

アロマ活用例

ご興味のある方は、作ってみてください♪



【基本の道具と材料】

- ・ビーカー
- ・スプレー容器(遮光性タイプがよい)
- ・ガラス棒(竹串でも可)
- ・精油(エッセンシャルオイル)
- ・精製水
- ・無水エタノール(火気に注意)

☆基本のアロマスプレーのレシピ (出来上がり 50 ml)

- 無水エタノール・・・5 ml (アルコールを 99.5%以上含む、純度が高いアルコール・無色透明・無臭・火気に注意)
- 精製水・・・45 ml (不純物を取り除いた精製水を選ぶ)
- 精油(エッセンシャルオイル)・・・10滴(子どもや敏感肌の方には、半分以下(1~5 滴))
※希釈濃度は 1%以下で使用しましょう。(子どもや敏感肌の方は 0.5%以下)

【虫除けスプレー】 *大人用

- 無水エタノール・・・5 ml
- 精製水・・・45 ml
- 精油(エッセンシャルオイル)・・・合計10滴
 - ・ゼラニウム 2滴
 - ・ティートリー 3滴
 - ・ラベンダー 3滴
 - ・レモングラス 2滴

お子さんや敏感肌の方は、希釈濃度を調整ください

- ・ゼラニウム 1滴
- ・ティートリー 1滴
- ・ラベンダー 1滴
- ・レモングラス 2滴
(合計 5 滴までにしましょう。)

※虫除け作用のある精油は、上記以外にも次のものがあるそうです。

・シトロネラ ・ユーカリレモン(レモンユ加利) ・ペパーミント ・ハッカ ・ローズマリー など

💡(ゴキブリには、レモングラス・ハッカ・ペパーミント、ムカデには、ヒノキ・ハッカ・ペパーミントが有効だそうです。)

その他の使用例

☀️1日のスタート (スッキリ、シャキッと目覚めたい)→脳を活性化作用のある香り(交感神経が優位になる)
(こども) レモン×グレープフルーツ など (おとな) レモン×ローズマリー など

🌙1日の終わり (最近疲れ気味。ぐっすり眠りたい。)→就寝前にゆったりリラックスできる香り(副交感神経が優位になる)
(こども) オレンジ×ベルガモット など (おとな) オレンジ×ラベンダー など

朝晩の「アロマ習慣」が認知症の予防や改善につながることもあるそうです。

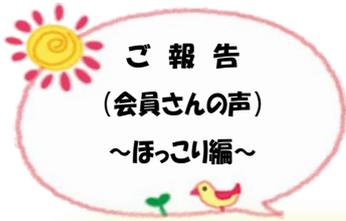
例) 朝:レモン×ローズマリー 夜:オレンジ×ラベンダー

【アロマテラピーを安全に楽しむために下記のことにご注意ください】

- 精油によく似た商品に注意する。※天然 100%の精油 (エッセンシャルオイル) を使用すること。
- 原液を直接肌に塗ったり飲用したりしない。●精油を目に入れない。●精油は引火性なので火気に注意する。
- 子どもやペットの手の届かない所へ保管する。●精油は高温多湿を避け、冷暗所に保管する。

【特に注意すべき方】

- 妊産婦の方 ●病気療養中やアレルギーのある方 ●高齢者や既往歴のある方 ●皮膚の弱い方
- 0~3歳未満 (小さいお子さんは不快に感じていても明確に訴えることができないため注意が必要)
- 3歳以上 (濃度や使用量を、おとなの10分の1から始め、様子を見る。少しでも不快を訴えてきたら中止する)



「母の日」の前日、活動して下さったまかせて会員さんとAちゃんのお話です♪

まかせて会員さんがAちゃんに「明日は母の日だから、ママに何かプレゼントしてあげよう！」と提案してくれて一緒にクッキーを作り、帰宅してからママにプレゼントをしたそうです。

思いがけないサプライズに、おねがい会員さんは大喜び♥「とっても可愛いクッキーをプレゼントしてくれました。まかせて会員さんに感謝です！」と話してくれました。

Aちゃんのサポートは、3人のまかせて会員さんが交代でサポートしてくださっており、それぞれのまかせて会員さんといつも楽しく過ごしているAちゃん。「ファミサポさんと遊ぶの、楽しい♪」と言って、毎回とても楽しみにしてくれているそうです。

でも、楽しんでいるのはAちゃんだけではありません。まかせて会員さんもいつも「楽しかった。」と語っています。毎回いろんな話をしているようで、それがとっても面白いのだそうです。賑やかに過ごしている様子が目に浮かびます。



Aちゃんは年長児のときにファミサポの利用が始まり、小学生になった今も継続してくれています。どのまかせて会員さんとも良い関係ができていて、ある会員さんは「みんなでAちゃんを見守ることができてファミサポの意義があるね。」と話してくださいました。

家では一緒に何かを作ったり、子どもたちのしたい遊びに四六時中付き合うことは難しいけれど、まかせて会員さんは依頼された時間は子どもたちのためだけに空けてくれているので、話をゆっくり聞いてくれたり、普段家ではできないことを体験させてくれたり、いろいろと工夫をしながら大切に過ごしてくださっています。

多くのまかせて会員さんは、「自分の子育てのときは時間がなくていつも忙しくしてたから、子どもにあまりかまっていあげることができず寂しい思いをさせていた。だから忙しいお母さんたちの気持ちはよく分かる。」と話してくださいます。

時代が変わっても子育ての大変さは同じです。だからこそ、これまで子育てしていた世代がやがて地域の担い手となり、次世代の子育て世代を見守る存在となる、そしてまた…そんな流れにファミサポも寄り添い、地域の子育てに欠かせない存在となっていければと思います。

アンケートにご協力ください。

高知県では、県内のファミサポ会員のみなさまにアンケート調査をお願いしています。

これは、ファミリー・サポート事業がより良い制度となるようみなさまのお声を直接聞かせていただき、今後の施策の検討に活用したいという思いから実施しているものです。

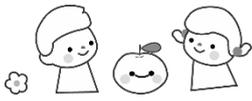
ぜひ会員のみなさまにご協力いただきたいと思いますので、よろしくお願ひします。

●おねがい会員はこちら→



●まかせて会員はこちら→





レベルアップ講習のお知らせ



Vol.5 発達障害ってなあに？ を下記の日程で開催します。

講師 久武 夕希子氏 (TOMO はうす代表) 特別支援教育士

日時 12月10日(日) 10～12時

場所 すこやかセンター伊野 大会議室

参加費 無料 定員 30名

無料の託児あり
要予約

*ご希望の方は、お電話またはメールでお申し込みください。(〆切 12月1日(金))

そもそも発達障害とはどういうことか、どんな特徴があり、どんなふうに接すればいいのか、日々の生活の中で私たちにできることは何か、ロールプレイを行い実践的に学びます。

いの町在住の方であればどなたでも参加できますので、ご近所の方やお友達とお誘い合わせのうえご参加ください。

【講師プロフィール】久武 夕希子氏

高知市、いの町、仁淀川町で小学校に勤務。高知大学教育学部附属特別支援学校に勤務した際、自閉症学級(現在はなし)を担当したことがきっかけで高知大学教育学部大学院にて「広汎性発達障害のある児童・生徒の自己・他者理解」というテーマの研究で修士。特別支援教育士。

仁淀川町社会福祉協議会保育所支援アドバイザー、TOMO はうす代表。

2018年、イギリスにて英国自閉症協会作成の「アーリーバードプラス」プログラムのライセンスを取得。TOMO はうすは、このプログラムを実施できる日本で2番目の団体となる。



いの町立図書館からの
お知らせ

高知こどもの図書館「読書ボランティア養成講座」が10月7日(土)・21日(土)にいの町で開催されます！

「読み聞かせをしてみたい」「スキルアップしたい」「子どもと本を楽しみたい」など、どなたでも参加できるそうです。

託児もあるそうなので、お子さま連れでも安心♪

詳しくは同封のチラシをご覧くださいね。



保育サービス講習会について

高知市で実施された講習会に、いの町から2名の方が参加し、受講後にまかせて会員として登録していただきました。頼もしいサポーターが増え、嬉しい限りです。ありがとうございました！



おねがい会員さま

「どっちも会員」になりませんか？

「空いた時間に」「子育てがひと段落したら」ほかの子育て世帯のために、これまでの経験を活かしてみませんか？ご興味のある方はセンターまでご連絡ください。

ファミサポの活動が決まったらセンターにもご連絡ください

センターが把握していない活動は、補償保険の対象にならない場合があります。

「〇月〇日〇曜日、〇時から〇時まで、〇〇さんをお願いしました。」ということをお知らせくださいね。連絡方法は、電話以外にメールやLINE、FAXでもかまいません。

まかせて会員さま

5年に一度『救命救急講習』の受講が義務付けられています

開設当初に会員登録くださったまかせて会員のみなさま、最初の受講から今年で5年が経過します。対象の方にはお声掛けいたしますのでよろしくお祈いします。

登録しているすべての会員さま

登録内容に変更がある方は、センターまで連絡をお願いします

ご住所やご連絡先のお電話番号等、登録したときと状況が変わったときは必ずセンターまでご連絡ください。「家族が増えました」や「就職しました」などのご連絡もいただけるとありがたいです。

LINE お友達登録をお願いします

会員のみなさんとの連絡は、LINE アプリをよく利用しています。ファミサポの依頼や事前打ち合わせの連絡・日程調整などにも利用していますので、お構いない方は右記のQRコードからお友達登録をお願いします。



いの★ファミリー・サポート・センター

はっぴい

〒781-2110 吾川郡いの町1400番地
すこやかセンター伊野内 ほけん福祉課
TEL : 088-893-3810 (ほけん福祉課)
080-2982-8108 (ファミサポ専用)
FAX : 088-893-1101
Mail : famisapo@town.ino.lg.jp