

# ファミサポ通信



## 協力会員・両方会員の集い を行いました！

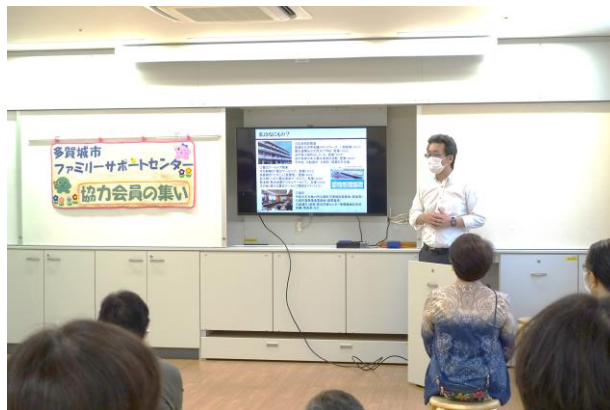
### 『減災・防災講話』

講師:東北大学災害科学国際研究所 准教授

柴山 明寛先生

5月31日(月)に令和3年度第1回協力・両方会員の集いを開催しました。水害・地震災害が起きた時の対処法を、分かりやすくお話して頂きました。海が近く、平地と高台で構成される多賀城市。その特徴をきちんと把握して、いざという時に自分を守る(自助)・近くの人を守る(共助)行動ができるようにしたいですね。

講話の後は会員同士の交流会を行いました。お子さんをお預かりしている時に、災害が起きたらどうするか、皆さんで話し合いました。



そして話は、10年前の震災の話題へ...皆さんの貴重な体験をその場にいた全員で共有でき、有意義な時間となりました。

参加して下さった皆様、お忙しい中ありがとうございました。



## アンケートのご協力ありがとうございました！

ご多忙の中、ファミサポアンケートに回答をお寄せいただきまして、ありがとうございました。会員の皆様から寄せられたの声を一部、ご紹介し  
ます。

社会の一員として  
人の役に立てて  
うれしい。

自分の子どもも、  
兄弟ができたよ  
うで良い影響が  
ありました。

子どもが協力会員さ  
んを慕っています。  
私も心が和みます。

### 会員数

(令和3年3月末現在)

利用会員	221名
協力会員	81名
両方会員	44名
合計	346名

## 喫茶ファミサポ 開催しました！



R3.6.11

ひろばに遊びに来ていた親子にファミサポを知ってもらおうと、すくっぴータイムを利用して『喫茶ファミサポ』を開催しました。協力会員・イノーカさんの英語の手遊びからスタート！

『Rock・Scissors・Paper』（グー・チョキ・パーでなに作ろ）と、CDの音楽に合わせて、手をたたいたり足踏みしたり、身体を動かして楽しみました。ママも子どもたちも、とっても楽しそうでしたよ！



その後、活動の様子の写真を見せたり、4名の協力会員さんにインタビューをしたりしてファミサポの活動を紹介しました。すくっぴーひろばでの預かりや、協力会員さんと一緒に食事をする活動の話では、「へえ...」という声が漏れ聞こえ、興味深く話を聞いてくれたようでした。

地域に子育てを協力してくれる人がいる、ということを知ったら、どんなに心強いことでしょう。

これからも会員の皆様のご協力を、よろしくお願い致します。



## 今後の予定



### ☆協力会員・両方会員の集い

第2回 9月13日(月)「子どもとの遊び方」

第3回 2月21日(月)「安心・安全な活動を行うために」

\*お子さんをお預かりしている時に役に立つ内容を企画しています。

### ☆救命救急講習会

8月25日(水)

\*すくっぴーひろばスタッフも一緒に受講します。いざという時、落ち着いて対応できるように知っておきたい技能です。

### ☆喫茶ファミサポ

第2回 10月8日(金)

第3回 1月14日(金)

第4回 3月11日(金)

\* 10:30～すくっぴータイムの中でファミサポの紹介をします♪

ひろばに来ている親子と交流しませんか？

会員同士の交流を図り、学びを深める機会です。皆様のご参加をお待ちしています。

### ☆ステップアップ講習会

11月1日(月)

「発達障害の子どもを理解と支援」

講師：宮城学院女子大学教授

梅田 真理氏

\* 広く知れ渡ってきた発達障害。小中学校のクラスに2人はいると言われています。まずは正しく理解する事から始めてみませんか？





## ファミサポの活動が紹介されました！

多賀城now5月号


今年度のサブリーダーでもある綱田さんの活動の様子が、多賀城市広報に掲載されました。  
たくさんの方に、ファミサポを知って頂けるといいですね！

**みんので食育**

今月は、大代にお住まいの留根愛さん32の朝ごはんです。  
7歳と4歳の子どもを育てる留根さん。休日は子どもが好きなフレンチトーストやピザトーストなどを作り、家族でゆっくり楽しく食べることを心がけています。  
見ても華やかな朝ごはんに、子どもたちも大喜びで食べられるそうです。  
仕事で忙しい平日は、朝ごはんをワンプレートで準備し、洗いを減らす工夫をしています。

朝食は家族のコミュニケーションの場！  
子どもが喜ぶ休日朝ごはん♪

子どもの給食献立と重複しないように、主食はおにぎりかトースト、汁物は前日の残り物、おかずは加工品や冷凍野菜を活用して、栄養バランスを意図して作ります。  
夫の仕事で夕食を家族一緒に食べられない日もあるため、朝食はコミュニケーションの場となり、心とお腹をパワチャージする大切な時間となっています。  
国産健康成人保健師  
室内線612




子育てに頑張る人を  
サポートしたい  
綱田てるえさん  
新田字中

### 注目の人

Person

綱田・てるえさん平成29年度からファミサポの協力会員として活動。現在はサブ・リーダーとして会員の世帯役も担当。



多賀城市ファミリーサポート・センター(ファミサポ)では、子どもを預かってほしい人(利用会員)と、預かることができる人(協力会員)をマッチングし、子育ての相互援助活動をしています。  
協力会員の綱田さんは、利用会員の子を保育施設や習い事へ送迎したり、自宅預かりをした

り、平日はほぼ毎日活動しています。送迎をしている子から似顔絵をもらって感謝することもあるそうです。  
「私自身、多くの人に見守られて、助けられています。感謝の気持ちが活動につながっています」と今後の活動に意欲を見せます。

利用会員さんの朝食の記事も掲載されています♪  
元気な一日を送れそうな朝ご飯ですね。

## ただいま活動中！

3時間半の自宅での預かりなので、予定と一緒に考えてお約束をしています。  
おやつを食べた後、きちんとお片付けもしてくれるので感心しています。  
いつも元気をもらっています！

(協力会員さん)



協力会員さんのことが大好きで、喜んで通っています。  
私も安心してお願いしています。  
(利用会員さん)

小学1年生  
上のお子さんの習い事がある時  
月に2、3回利用しています



今年度は皆さんの食事が楽しく、健康につながるような「栄養豆知識」をお伝えしていきたいと思っています。  
管理栄養士 今藤

皆さんは食塩の目標量をご存知ですか？食事摂取基準2020では「**男性7.5g未満、女性6.5g未満**」となっています。

減塩は高血圧の予防にもつながってきます。おいしく減塩するためには、普段よく食べる食品から食塩を減らしてみましょう。例えば、麺類はスープを残す、減塩された食品を選ぶ、それだけでも減塩になります。(消費者庁より)

### ほうれん草のわさびのり和え

おいしい減塩レシピ  
ご紹介します！

#### 材料(作りやすい分量 3人分)

ほうれん草 180g  
にんじん 30g  
**減塩かにかまぼこ** 30g  
焼きのり 1/2枚  
A**減塩しょうゆ** 大さじ1/2  
A練わさび 2~3g

#### 作り方

(多賀城市食育リーフレットvol.26より)

- ①Aの調味料を合わせておく。にんじんは千切り、ほうれん草は3cm幅に切る。かにかまぼこは手で割く。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん、ほうれん草を茹で、水気を切る。
- ③ボウルに②、かにかまぼこ、焼きのりを小さくちぎって入れ、Aの調味料で和える。

おまけ

食品表示でよく見る「ナトリウム＝食塩量」ではありません！ナトリウムで記載されている場合は計算式に当てはめてみましょう。

**計算式：食塩相当量(g)＝ナトリウム(g)×2.54**

## 事務局より

日頃よりファミサポ事業において、ご理解を賜り感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症の流行が続いている今だからこそ、地域の『つながり』の大切さ・温かさを感じております。今後とも、より充実した事業になるよう努めて参ります。

また、リーフレットの配置・ポスター掲示のご協力、ありがとうございました。

＊利用会員・協力会員の入会申し込み時に提出をお願いしていた、保険証や免許証のコピーが必要なくなり、提示のみになりました。

＊4月より、ファミリー・サポート・センター事務局の担当が変わりました。どうぞよろしくお願いいたします。

＊ファミリー・サポート・センター事業をより多くの方に知っていただくため、ホームページやフェイスブック、インスタグラムで情報を配信しています。ぜひ、ご覧ください。



小針 青木

### 多賀城市 ファミリー・サポート・センター

(子育てサポートセンター「すくっぴーひろば」内)

〒985-0873

多賀城市中央二丁目8番1号多賀城駅北ビル B棟2階

TEL / FAX 022-355-8041

メールアドレス [famisapo@sukupy.jp](mailto:famisapo@sukupy.jp)

受付時間 9:00~16:30

(水・祝日の翌日・年末年始は休み)

上記時間以外は留守番電話になります



メール登録用

