

重 要 な お 知 ら せ

①平成30年3月末で会員証の有効期限が切れる方がいます！！

平成15年・18年・21年・24年・27年の登録者は、会員証の有効期限が近づいています。

対象者にはこのファミサポ通信の別紙に「更新について」の用紙を送付しています。

必ずご確認の上、更新希望の方は手続きをお願いいたします。**締め切りは平成30年3月16日(金)です。**

恐れ入りますが、それを過ぎると、**センターに来所していただき、再度登録手続きをしていただくことになります。**

必ず、更新をご希望な方は日にち厳守をお願いいたします。

※新しい会員証は4月～5月のファミサポ通信に同封いたします。新しい会員証が届き次第、今現在お持ちの会員証はご自宅で破棄して下さい。



②4月から新たに依頼を希望する依頼会員さんへ！！

現在「もしかしたら復職後に…春から…保育園に入所出来たら…依頼をするかもしれない…」というご相談や登録があります。復職前に不安な気持ちもありますが、**預け先(保育園やこども園)が決定していない状態では、援助会員さんを探ることができかねます。**預け先が決定した上で、ご家族と相談して頂き、サポートが必要であればセンターに具体的な内容・依頼をご相談下さい。

※援助会員さんが不足している地域や、依頼内容によっては、必ず援助会員さんが見つかるとは限りません。

また見つかった場合も、依頼会員さんが希望する全ての要望に応じることが出来ない場合もあります。

(例:毎日保育園の送迎を希望する→週3回の送迎が出来る方であればご紹介出来る等…です)

念の為、ファミサポが不可な場合の対策もご家族で話し合ってください。よろしくお願ひいたします。



③昨年は1件、補償保険が適用される事例がありました。

大きな事故や怪我等はありませんでしたが、サポート中にアレルギー反応が出て、病院に援助会員さんが連れて行く…という事例がありました。この場合、**依頼会員さんがいつもきちんと依頼報告をしていただいている為、補償保険が適用されました。**何度もお伝えしておりますが、**依頼会員さんからの依頼報告がない場合は、援助会員さんやお子さんに対して保険が適用されません。**

例:援助会員さんが保育園に迎えに行く最中、事故にあってしまった

お子さんと援助会員さんが歩いている時に、自転車がぶつかりお子さんが怪我をした 等々…

大切なお子さんの為にも、安全安心にサポートをしていただいている援助会員さんの為にも、必ず依頼報告をして下さい！よろしくお願ひいたします。

※依頼報告は、TEL・メール・留守番電話が可能です。
メールの場合は、2・3日センターより返信がない場合は届いていない可能性がございますので、一度お電話下さい。
急な依頼等でセンターが閉まっている場合は、メールや留守番電話で報告下さい。



ファミサポ通信

第39号 2018.2月

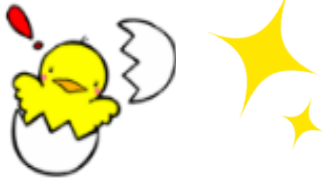
発行:東大阪市社会福祉協議会

東大阪市ファミサポセンター TEL:06-6785-2625 / FAX:06-6789-5611

〒577-0054 東大阪市高井田元町 1-2-13 1F

ホームページアドレス: <http://www.heartnet-hoshakyo.org>

E-MAIL アドレス: famisapo@heartnet-hoshakyo.org



新しい年が始まりましたね。寒い中にも春の足音が聞こえてくるような今日この頃ですが、皆さまお変わりはありませんか？

去年は沢山の方の温かい支援を受けて、4月～12月末現在で約1330件のサポートが行われました。

以前ファミサポ通信でお話ししました、援助(両方)会員さんの「**普通救命講習～乳幼児専門コース～**」がサポート活動をするうえで、**必須**となりました。

去年は沢山の現・援助会員さんが受講していただきました。ありがとうございました。**まだ未受講の方や、前回の講習より3年以上経過されている方は、必ず受講をお願いいたします。**普通救命講習は年3回行っています。詳しくはセンターまでお問い合わせ下さい。(依頼会員さんの受講も受け付けています)本年も宜しくお願いいたします



5歳男児・2歳女児(兄妹)こども園のお迎え～預かり

・こども園にお迎え→帰宅→夕食

今日は私の子どもの誕生日だったので、一緒にケーキを食べてお祝いしました♪プチケーキに生クリームやお菓子など、それぞれ好きなようにデコレーションをして楽しみました(*^_^*)→お迎え

～いつも遊んでくれる、優しいお兄ちゃん(援助会員さんのお子さん)のお祝いが皆で出来てよかったね♪～

活動報告書より



4歳 女児 保育園のお迎え～預かり

(保育園お迎え)私の顔を見ると笑顔で出てきてくれました。

自転車の後ろでこっくり…こっくり…眠ってしまいました。

ゆっくり、ゆっくり帰りました。

(帰宅)家に着くと急に元気になり、走り回って

大喜びでぬいぐるみを抱っこしていました。

(夕食)プレートを出してあげると「わあ～嬉しい〇〇ちゃんのお好きなばかり！」と言って食べてくれました。

(遊び)ぬいぐるみを使ってごっこ遊び→ぬいぐるみと

添い寝しているうちに眠ってしまいました。(お迎え)

～ゆっくり、ゆっくり自転車を押して、帰宅して下さった援助会員さんの優しさに…とても心が温かくなります(*^_^*)～

2歳女児 保育園のお迎え～預かり

・保育園で楽しかったとお友達のお名前をいっぱい話してくれました♪

・夕食はおむすびにしたので、炊き込みご飯も白いご飯もいっぱい食べてくれました。お肉もしっかり噛めるようになりましたね！野菜炒め、卵豆腐、トウモロコシ、おそうめん、フルーツゼリー…食べた食べた！！スイカがお腹に入った？かという位に膨らみましたね(*o*)お腹を叩いてポンポン…またゼリー食べる！とニッコリ♪可愛いですね～！！

～援助会員さんの可愛い表現が、読んでる私も楽しくなりました♪援助会員さんのご飯美味しいね♪～

子育て情報 ★ 子どもの睡眠について

最近では「眠育」という言葉をよく聞くことがあるかと思いますが。近年、夜遅くまでお店が開いていることやスマートフォン等の普及により夜型のお子さんが増えています。また共働きだと「〇時までには寝かせたいのに…」
「いつの間にかもう〇時!？」なんて…中々思うようにはいきませんよね。
幼少期～小学校低学年までの子ども達は夜間基本睡眠として最低10時間は必要だと言われています。
睡眠不足による子どもへの影響は「日中集中力がない・熱心になれない」「イライラ」「肩こり・頭痛」「感情抑制の困難」「肥満」など考えられるそうです。「平日は難しいから土日に沢山睡眠時間を確保しよう!!」
「22時に寝る代わりに朝8時に起きたら10時間睡眠確保!!」と思いがちですが、理想は「早めに就寝…早めの起床」だそうです。共働きでせめて21時までに、睡眠している方の実際にされていたコツを掲載させていただきます。

①朝起きる時間を早くする!

1日、集団生活で頑張っているお子さん達。朝を早く起こすことで自然と眠たくなり、寝かしつけの時間も短縮。
→このアドバイスをいただき、我が家では私が起きる時間(5時半)には、子どもも一緒にリビングへ連れて行きます。私が家事等している間に、リビングでゴロゴロ…しかし自然に6時台には目を覚まし、7時すぎにはスッキリ!登園もスムーズになりました。

②朝起きやすくなるように、陽の光を入れる

太陽の光を浴びると目が覚めやすくなります。遮光カーテンをやめたり、子どもより早く起きてカーテンを開ける等。
冬などは日の出が遅いので、部屋の電気をつけるのもおすすめです。つけてすぐ起きるわけではないので、起こしたい時間の少し前につけてから起こすといいと思います。ちなみに人は日の出時間によって、睡眠時間が変わるそうです。冬はなかなか起きづらいですが、それは仕方ないみたいです。逆に夏は予定より早く起きるくらいがちょうどいいということでしょう。

③寝る時間を基準にスケジュールを立てる

例:18時帰宅→19時過ぎ夕食→20時過ぎお風呂→21時前歯磨き→21時就寝 等…
夫婦の帰宅時間によって大きく違うと思うので、働き方にあったスケジュールを立ててみてください。
スケジュールを決めておくと、パートナーにも子どもにも次の予定がわかるので行動しやすくなります。



④起きる時間・寝る時間をあまり変えない! → 体内リズムを整えよう!

⑤寝る1時間前はネット・TVは見せない

⑥お昼寝は18時までに → 18時過ぎると夜は目がパッチリ! なるべく起こすようにしているそうです。

⑦パートナーに理解してもらう

寝る時は部屋を暗くする、テレビを見ない、などはできるだけ家族全員で実践するようにしてください。

※「ぐりとぐら」の作者で、保育園の先生だった中川李枝子さんのコメントです。子育てで大事な3つは、「睡眠」「食事」「排せつ」。この3つのリズムを何があっても崩さないこと。基本的なことだからこそ、子どもの健康にも大きく影響します。
だそうです(*^*)皆さん、日々「育児」「家事」「お仕事」と大変かと思いますが、皆さんもまずは「朝型」行動を心がけてみてはいかがでしょうか?30分早く起きて、いつも夜にしていたことを朝にしてみたり…皆さんもスッキリするかと思います。すぐに実践することは難しいかと思いますが、子育てのヒントとして参考にして下さい!

ワンコイン生活サポート事業 はご存じでしょうか??

～東大阪市社会福祉協議会(場所は角田総合老人センター)で行っている、一般市民の支え合い活動です。
ちょっとした家事などをワンコインで援助します。～

《料金について》

入会金	500円	入会時1回だけ必要
利用料金	500円 / 30分	利用は30分単位です。 1時間サービスを受けた場合 料金は800円

詳しくは角田総合老人センター
高齢者地域支え合いセンター事業係へお問い合わせ下さい。
TEL:072-962-8011
また、援助をしてくださる会員さんも募集中です!
(ファミサポの援助会員と併用で登録されている方もいます)
ワンコイン生活サポーター養成講座を受講していた方が、援助会員として活動できます♪



《対象者》

- 高齢者・障害のある人
- 18歳未満の子どもがいるひとり親家庭
- 産前・産後の家庭
- 病院・施設などに入院・入所している人

《主なサービス内容》

- 買い物
 - 産前・産後のお世話
 - 住居等の清掃及び整理整頓
 - 衣類の洗濯・繕い
 - その他…
- ※原則として、身体介護を伴わない援助に限定されます。
※あくまで一般市民の支え合い活動ですので、専門的なことはできかねます。

※子どもの送迎や預かりは行っていません。

《利用できる時間》

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
(週1回程度の援助)
※土日、祝祭日、年末年始は原則として利用できません。



依頼会員 371名
援助会員 152名
両方会員 31名
現在の会員数 554名



H29年4月～12月末まで活動件数 ランキング
①保育園・幼稚園のお迎え 497件
②習い事の送迎 299件
③保育園・幼稚園のお迎え～帰宅後の預かり 46件
いつもありがとうございます。

