

ファミサポ通信 Vol.25

東かがわ市ファミリー・サポート・センター 令和4年1月発行

厳しい寒さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

2022年、気持ちも新たにスタートしました。

新型コロナウイルス感染症の感染状況は一時的に落ち着きを見せていますが、諸外国では感染拡大の真っ只中であり、まだまだ予断を許さない状況です。

引き続き感染予防を十分に行い、今年こそは良き1年でありますようにと切に願いながら、円滑な相互援助活動が実施できるよう微力ではありますが尽力してまいりたいと思っております。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さぬきこどもの国

令和3年度リフレッシュ交流会

遊びの宅配便

がやってくる♪

さぬきこどもの国のスタッフが楽しい「あそび」をお届けしてくれます！

今回は、「すごいぞ！風のちから！」と題して、面白い実験や、手作り工作をしてみんなで一緒に遊びます。赤ちゃんから大人まで、みんなで楽しめる内容を用意して待っています。親子で、会員さん同士で、楽しく作って遊んでリフレッシュしましょう♪皆さんのご参加お待ちしております！



日時

令和4年2月11日(祝・金) 10時～11時

会場

白鳥社会福祉センター(東かがわ市湊1809番地)

対象

ファミサポ会員・地域の親子
子育て支援に興味のある方

定員

30名程度(定員に達し次第締め切ります。)

申込

お電話(26-1151)、またはお申込書等にてお申込みください。

※おねがいとお知らせ※

- ・新型コロナウイルス感染防止対策として、参加される際にはマスクの着用をお願いいたします。(2歳以上の子どもを含む)
- ・受付で検温と手指消毒または手洗いのご協力をお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況や気象警報発令等によっては、延期または中止となる場合がありますのでご了承ください。

11/13
(土)

ちょっぴり早めの
ワクワク

クリスマス会を実施しました

会員同士の親睦や子育て情報の周知を目的として開催していますファミサポ交流会ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、時間を短縮し二部制で開催しました。短時間ではありましたが、クラフトやゲームなどで楽しみました。またお楽しみ品のサンタさんも来てくれて、プレゼントを貰った子どもたちは大喜びでした♪

クラフト遊び

ゲームコーナー

かわいいサンタのバックやいい香りの石けんが出来上がりましたよ♪



サンタの福笑いバック作り



玉入れ



簡単手作りアロマ石けん作り



クリスマス釣りー♪



ボーリングに玉入れに釣り！どれも楽しみました♪

ボーリング



参加者からの声

今回は、7名のまかせて会員さんに、受付やクラフトの手伝い、ゲームコーナーの担当等たくさんご協力いただきました！ありがとうございました！

- 毎年楽しみに参加させてもらっています。2部に分けて短い時間でも充実していました。
- まかせて会員の方が下の子を見て下さったり、上の子を優しくサポートしてくださり、温かい雰囲気の中で親子共々楽しませていただきました。
- 全ての内容が良かったと子どもが教えてくれました。子ども主体でゲームを行うことで、普段見られない姿を見ることができて、親にも新しい発見ができました。



12/6
(月)

令和3年度第2回スキルアップ研修会

『育児はもちろん介護にも活かせるアンガーマネジメント研修 ～イライラや怒りをコントロールしよう～』

今回実施したアンガーマネジメント研修は、前回実施(平成30年度開催)した同研修の第2弾として開催しました。

普段生活する中で、皆さんは「イライラ」や「怒り」をご経験されたことがあると思います。

その「イライラ」や「怒り」を表現した結果、相手を傷つけたり、自己嫌悪に陥ったりすることはありませんか。人の感情の中で切っても切り離せない「イライラ」や「怒り」の感情について、前半では基礎のお話、後半は各グループでワークを行いながら新たな気づきを得たり、今後の生活に活かせるお話をいただいたりと有意義な時間を過ごすことができました。

怒りの感情から6秒をやり過ごそう！

怒りの感情のピークは6秒間！ここを乗り越えれば無駄に怒らずに済みます。6秒間の乗り越え方…例えば頭の中で100から7ずつ引き算していくカウントダウン！計算に集中することで、イライラや怒りが静まり一旦冷静になることができます。



講師 一般財団法人
日本アンガーマネジメント協会
ファシリテーター 谷川 由紀 様

イライラや怒りの温度を測ってみよう！

穏やかな状態を0、人生最大の怒りを10としたとき、イライラした事柄が自分にとってどのくらいの温度だったのかを客観的に知ることができ、怒る必要のない怒りに気づくことができます。



思考のコントロールで許容範囲を広げよう！

人は「こうする『べき』、こうある『べき』」という自分の価値観で物事を捉えています。そしてその価値観から外れた時に「イライラ」や「怒り」が生まれます。この『べき』の範囲の中に「まあ許せるゾーン」を作って広げていくことで、心に少し余裕が生まれ無駄に怒ることを減らしてくれます。



NGワードと愛メッセージを上手に使おう！

「イライラ」や「怒り」の感情に飲み込まれると、ついつい出てしまうNGワード「前から言ってるけど…」「なんでできないの?」「いつもいつも…」「ちゃんど…」等々。相手のできていないところを伝えるのではなく、自分の気持ちを「私は～で悲しかった」「私は～で困った」等アイメッセージで伝えてから、どうして欲しいのかを伝えましょう！

参加者からの声

- 普段考えずに過ごしていることが分かって勉強になりました。ついついNGワードを使ってしまいます。相手を不快にさせない叱り方をしていきたいと思います。
- 今の自分に当てはまることがいっぱいあって、これからの行動に注意することがはっきりと見えました。
- 怒りのメカニズムがよく分かった。対処方法を考えていきます。具体的な内容だったのですぐに行動にうつします。

令和3年度 8月～11月までの会員登録・活動件数

■会員数(令和3年8月～11月末)

| | 引田 | 白鳥 | 大内 | 市外 | 計 |
|--------|----|----|----|----|------|
| おねがい会員 | 18 | 26 | 56 | 1 | 101名 |
| まかせて会員 | 19 | 18 | 20 | 1 | 58名 |
| どっちも会員 | 0 | 2 | 2 | 0 | 4名 |
| 計 | 37 | 46 | 78 | 2 | 163名 |

■活動件数(令和3年8月～11月末)

| 援助活動内容 | 件数 |
|-----------------|-----|
| 子どもの習い事の援助 | 36件 |
| 保護者の短時間就労の間の援助 | 19件 |
| 放課後児童クラブの送迎や預かり | 2件 |
| 小学校の放課後の預かり | 9件 |
| 計 | 66件 |

コロナ禍で活動件数が減少していますが、全体的な活動内容では送迎が多くを占めています。日の入りが早くなりますので、夕方の送迎時には早めのライト点灯を心がけ、安全・安心な活動につなげていただけるようよろしくお願いいたします。



お知らせとおねがい

ファミサポからのお願い

●活動報告書の提出について

・活動報告書の提出は、翌月5日までです(5日が休館日の場合は、翌開館日まで)。大変お忙しい中恐縮ですが、実績報告提出の為にできるだけご協力をお願いいたします。

●会員登録解除について

・引っ越しなどで市外や県外へ転出される場合や、会員登録の継続を希望されない場合は、会員登録の解除届の提出が必要となりますので、センターまでご連絡ください。

●感染症対策について

・新型コロナウイルス感染症が拡大しています。活動に入る前の検温やマスク着用、換気や手指消毒、手洗い等のご協力をお願いいたします。
・発熱時や風邪症状など体調が悪い時には無理をせず、依頼のキャンセルや活動をお休みしてください。

手指消毒用アルコールジェルの配布について

この度、香川県に対して、非営利株式会社ピック・エスインターナショナル様、株式会社きんとうん様より、県内の児童関係施設宛てに手指消毒用アルコールジェルの寄贈があり、ファミサポの子育て援助を希望しているまかせて会員の方々にご活用いただきたいとのことで、香川県健康福祉部子ども政策推進局より11月に30本分送付いただきました。

先日のスキルアップ研修会の参加者に配布後、残りについては順次お渡しできていないまかせて会員の方に先着順でお渡ししています。



「感染症補償制度」へ加入しました

まかせて会員の皆様がより安心して活動に専念できるように、「感染症補償制度」へ加入しました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念される中で、活動によってまかせて会員が新型コロナウイルス感染症に感染した場合に対応できるものです。

(この補償制度はR4.1.1～施行されます。)

安心
安全

保険

お知らせ

東かがわ市

地域防災講演会

日時：令和4年3月11日(金)
19:00～

演題：「災害から子どもたちを守るための地域づくり」

講師：文部科学省 総合教育政策局 安全教育調査官

森本 晋也 氏

場所：東かがわ市交流プラザ
2階 多目的ホール

要予約

平成28年度の講演会にお越しいただいた森本先生(三本松出身)に再びご登壇いただきます！東日本大震災から早10年。前回お話しいただいた学校は今どうなっているのか、町の復興具合はどうなのか。

東かがわ市の未来あることもたちを地域のみんで守れるよう、日頃からの取り組みや活動について、改めてお話しいただきます。

申込締切：3月4日(金)まで

※お早めにお申込みください

問・申込：東かがわ市社協(☎26-1122)まで

- ・参加当日は、マスクの着用、手指消毒、体温測定にご協力ください。
- ・気象警報発令時や、感染拡大状況によっては、実施を中止することがありますので予めご了承ください。



東かがわ市ファミリー・サポート・センター
東かがわ市社会福祉協議会 (白鳥社会福祉センター内)
〒769-2701 東かがわ市湊1809番地
TEL(0879)26-1151 (0879)26-1122
FAX(0879)26-3016
E-mail: hks-famisapo@higashikagawa-shakyo.jp
開所時間：8:30～17:00
休館日：土・日・祝日・年末年始(12/29～1/3)



▲上記の二次元コードからもご覧いただけます。

