

ファミリーサポート 通信

第15号

2009.2発行

発行 日野市ファミリーサポートセンター
(受託/特定非営利活動法人
市民サポートセンター日野)
〒191-0062 日野市多摩平2-9
多摩平の森 ふれあい館2F
TEL・FAX 042-589-7616
E-mail : csc-hino1@angel.email.ne.jp
URL : http://www.angel-hino.com/



第3回 日野市ファミリー・サポート・センター交流会

健康ウォーキング



足指力測定 協力:日野市健康課



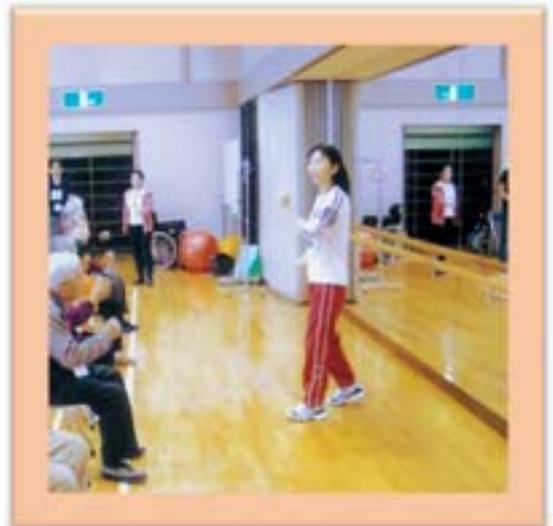
今年もファミサポ交流会を下記日程で行います

3回目となる今回は、健康運動指導士の加藤智子さんをお迎えし、日々の生活の中で実践できる効果的なウォーキングのコツやヒントを習い、実際に行ってみます。

加藤さんは多方面でご活躍されている運動のスペシャリストで、働く女性としても、お手本としたい素敵なお方です。

当日は、日野市健康課の協力も得て、みなさんの握力ならぬ“足指力”の測定も行って、足の指にどの位の力があるのか、足指を意識するとどんな利点があるのかなどのお話もして頂きます。

寒さで硬くなっている体を動かし、全身の血流を高めて、元気にファミサポの活動ができるようにしていきましょう!



*どなたでも参加できます!お友達を誘って、ぜひご参加下さい

*当日は、動きやすい服装で、室内用運動靴、飲み物、タオルをご持参下さい

●日時:平成21年**3月6日**(金) **9:30~11:30**

●会場:生活保健センター 3F 集会室

●定員:50名 参加費 **無料**

●要事前申込:日野市ファミリー・サポート・センターたかはたへお電話で!

☎599-7616

*みんなで楽しめるように、地区リーダーで準備を進めています

加藤智子先生プロフィール

資格●保健体育教員免許(中学校、高等学校)
(財)健康・体力づくり事業団 健康運動指導士
(財)日本体育協会 スポーツプログラマー

職歴●都立上野高等学校 通信制保健体育非常勤講師
目黒区立八雲小学校、砧小学校、下目黒小学校
産休補助教員
その他、スポーツ施設にてマシントレーナーとして従事

指導歴●(株)オーエンス入社後、公共施設での運動指導に携わる
日野市健康課、多摩市健康福祉部健康課、練馬区健康課において生活習慣病予防のための健康教室指導
東京体育館……マシントレーナー
J Aさがみはら……体操指導
日野市ほのぼの体操教室……自主サークル活動



4つの安心

- ・ 保育園、学童の送り迎え
- ・ 外出時の預かり



保育



妊産婦

- ・ 沐浴のお手伝い
- ・ 食事作り、洗濯、お掃除

- ・ 食事作り、洗濯、お掃除
- ・ 犬の散歩
- ・ 花の水やり



家事

高齢者



- ・ 話し相手
- ・ お買い物
- ・ 洗濯

日野市ファミリー・サポート・センターでは、保育のほかにも色々なサポートをしています。

現在は、ライフスタイルも家族形態も多様になり、サポートしてほしい内容も様々です。こんなことを依頼できるのかしら？と迷っている方、まずは、楽な気持ちで相談してみてもいいのではないでしょうか？

ちょっとした勇気を出せば、お手伝いする優しい気持ちが手を結んでくれるかもしれませんよ！

会員の声



家事援助活動しています！



提供会員 倉島愛子



こんにちは！
 新しい年がスタートして、決意も新たに「今年もファミサポの活動を頑張るぞ！」と張り切っている方！ いらっしゃいますよね！ 私もその一人です。
 そんな私、少し紹介しますと、万願寺在住で、ファミサポの提供会員になって4年半、それと時々登場しますが、地区リーダーを引き受け3年目になります。
 幸いな事に活動の方も保育を始め、妊産婦援助や家事援助と様々な形で多くの方と関わりを持って、自分も社会の一員である事を実感しています。
 ファミサポの活動の中で、意外と皆さん消極的になってしまうのが、家事援助なのだそうです…ね。



はい！ その気持ち、大いにわかります！ 私もそうでした…
 「我が家の事で精一杯なのに、よそのお宅の家事なんてとんでもない」って。でも、ちょっと思い出してみてください。自分が、具合が悪くて動けない時、代わりにしてくれる家族がいれば、助かるでしょう。でも、それがないとしたら、誰かご飯だけでも炊いてくれたら…冷蔵庫のお魚をさっとやいてくれたら…って、本当に困っているときは少しの手助けがとてもありがたいものです。
 何が助けになるのかはそれぞれ違いますが、手伝ってくれる人がいると思えるだけで心強い。
 家事援助で、大事なのは、「相手の希望通りにする！」ただそれだけで大丈夫！それが大事です。
 機会があったらぜひ！

養成講座、高齢者メニュー調理実習の成果発表をしました

昨年10月の養成講座で12種類のメニューで調理実習を行い、高齢者だからといって特別な食事をつくる必要はなく、家族の皆のために作る食事をベースにして、メニュー作りで気をつけたいこと、短時間で調理する、高齢者の尊厳を大切に、をふまえて、ファミリー・サポート・センターならではの食事作りを講習しました。

今年、1月23日(金)に「NPO設立5周年記念～ささえあい、明るい未来につなげよう～」新年交流会のお料理で、その時のメニューを再現し、養成講座の成果発表として、地区リーダーさんを中心に、受講者のボランティアさんで調理して皆さんに試食して頂きました。高齢者食

と言っても子どもにも、家族全員でも食べる事ができると、参加者の皆さんに大変喜ばれました。



保育援助活動は、保育講習会の受講が必要です

提供会員の方は、全講座10ポイント中8ポイント以上習得されると保育援助活動ができます。市内の保育園の園長先生や小児科の先生などを講師に迎え、保育に関して最小限必要な知識を習得します。活動に対して不安な依頼会員

の方も安心していただけ、提供会員の方も自信を持って活動していただけます。

保育講習会は、毎年2回開催しています。今年度2回目の講習を、2月の6日間で行い、約40名の方が受講されました。

来年度も予定していますので、まだ講習を受けていない提供会員の方は、是非受講ください。また、広報でもお知らせしますので、お知り合いの方で子育て支援に興味のある方がいらしたらお誘いください。



保育講習の内容

ポイント

日野市の子育て支援について	1
相互援助活動について	1
参加者交流会	1
保育の心	1
子どもの世話(乳幼児)	1
安全・事故「普通救命講習・AED実習」	2
発達に課題のある子どもの支援	1
子どもの発達と病気	2
地域で子育て支援	1
私の提供会員活動	1
ワークショップ・まとめ	1



活動方法の変更について ご意見ありがとうございました

前号でお知らせした活動方法の変更について、Faxでご意見を多数いただきありがとうございました。説明会を1月27日、29日の両日開催し、変更内容の説明の後、参加した会員の皆さんからご意見をいただきました。

ご意見の多数は活動方法変更にご賛同いただく内容で、さらに新たな提案をいくつかいただきました。担当課である子ども家庭支援センターとも協議の上、以下のような方向で検討をすすめます。



保育・家事・高齢者・妊産婦援助に共通の変更

- 最低活動時間が30分に変更になります。
30分以内の活動の謝礼金を新設

	時間内	時間外
30分以内の活動	500円	600円

- 時間内の枠の拡大

平日午前7時～午後7時は850円／1h それ以外の曜日・時間は1,100円／1h

- 事前打合せ料の無料化

- 謝礼金の端数計算がなくなります

現在1時間を越えた端数計算の仕方を定めていますが、変更後は30分以内が1時間の半額、30分を越えて1時間までが1時間の謝礼金になります。

- 当日キャンセル料の変更

当日キャンセル料は 時間内も時間外も500円 但し、30分以内の活動は250円

保育援助のみに関する変更

- 対象年齢 生後3ヶ月から小学校6年生まで

- 複数保育の謝礼金 2人目から半額。但し、2人目が1歳未満の場合は全額

※平成21年度（21年4月から）の活動方法については、4月1日までに新しい活動の手引をお送りします。

おねがい

- 転居やご出産など、登録内容の変更、追加がありましたらお知らせ下さい
- 提供会員さんは、活動日が決まりましたらセンターへご連絡下さい
- 活動報告書は、翌月の5日までに提出下さい

日野市ファミリー・サポート・センター

たまだいら

TEL&FAX 042-589-7616

たかはた

TEL&FAX 042-599-7616