



ファミリーサポート 通信

第19号

2011.9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6回 会員交流会

手作りXmasプレゼントをつくろう！

今年は松ぼっくりを使ってミニツリーを作りましょう。
 陽だまりカフェをお招きして美味しいコーヒーを淹れて
 もらい、楽しいひとときを過ごしませんか。交流会を通
 して皆さんがよりよいファミサポ活動を送れますよう、
 なごやかなパーティーにしていきましょう。



- 日 時 平成23年12月2日(金) 13:00~16:30
- 会 場 多摩平の森ふれあい館 3階 集会室6
- 定 員 40名
- 参加費 300円 (材料等)
- 持ち物 コーヒー用マイカップ、空のペットボトル(500cc用)、バンダナ(大きめのハンカチ)
- 申 込 ☎589-7616 ファミリー・サポート・センターたまだいら
- メ 切 11月24日まで(定員になり次第メ切り)
- 主 催 日野市ファミリー・サポート・センター 地区サポーター実行委員会

プレゼントからラッピングまで & 交流コーヒータイム



I部 クリスマス ミニツリー

松ぼっくりのカサの先端にビーズをちりばめて、
 てっぺんに星を飾ります。

ラッピング デモンストレーション

ワインボトルの包装 (当日はペットボトルで代用)
 クリスマスミニツリーの包装etc…

★どちらも地区サポーターがお手伝いします。



II部 陽だまりカフェ



陽だまりカフェとは……♥

地域の集会などで、仲間同士でほっと一息したいとき、
 陽だまりカフェが地域貢献のために安価で美味しい
 コーヒーを淹れてくれます。淹れ方も一緒に教えます。

ふれあい館3階のコミュニティカフェ
 Cafe Green のスタッフがおいしい
 コーヒーの淹れ方講座をします。皆さん
 も「淹れ方」にトライして下さい。



III部 コーヒータイム&交流会

美味しいコーヒーと地区サポーターの
 手作りケーキで大いに歓談して交流を
 深めましょう。

小児科のお医者さんに聞きました

放射線被害対策

須賀先生



放射能の影響について

3・11の福島原発事故以降、放射線量に関する情報も、ようやく徐々にではありますが明らかになってきました。子どもにとって一番問題になる放射線にヨウ素があります。この放射線を浴びると

4～7年後に甲状腺がんを発症することがあります。5月頃にはセシウム（生殖器官に対する遺伝的影響が考えられる）も検出されました。放射線量の測定は空間線量だけでなく、土から水などへ向かう系統的な流れとして把握する必要があります。ところが、放射能に関して正確な情報が得られない状況が続き、医者立場として地域のみなさんに明確なお話しが出来ない現実に歯がゆい思いをすることもあります。

日野市の場合、最新の測定結果は、毎週木曜日にホームページでお知らせしています。これで見ると安全な地域と言えるでしょう。また、水が一番気になるところですが多摩川水源からきている日野の水は比較的安全で、水道水を飲んでも大丈夫だと思います。

どんな食べ物がいいの？

注意しなければならないのは呼吸や食べ物による「内部被ばく」です。野菜・魚・肉・卵・乳製品など、ほとんどの食品に気をつけなければならないですね。例えば、魚では茨城県のコウナゴが問題になりましたが、それを大きな魚が餌として

食べ、その魚を人間が食べるというようになります。秋収穫の戻りガツオに放射性物質が出るかがひとつのポイントでしょう。牛乳などは産地よりも餌の牧草の産地の方が問題になります。空気による内部被ばく、セシウムの影響を弱めるためにはカリウムを摂ることです。バナナ、リンゴ、海藻、納豆や豆腐などの大豆製品を食べましょう。

暮らしの中でできること

野菜、肉、魚を「煮る」ことで放射性物質を減らすことができます。スウェーデンでは1/5に減ったという調査報告があります。ただし、**煮汁は必ず捨てて**、使用しないこと。**水で濡らした雑巾**で床や壁の拭き掃除をする。換気扇は外側のサッシ、雨どい・側溝や吹き溜まり部分は**ホースの水で洗い流す**こと。

栄養と休養を十分に取ること。被ばくした体のダメージを回復させるためには心身ともに休ませて日常の健康を保つことが被ばく量を減らすことにつながります。

*以上は、須賀先生へのインタビューをまとめたものです。専門的な知識や知恵が詰まった情報ですので、会員の皆様の生活や子育てに役立つことが出来れば幸いです。

プロフィール

須賀康正（すが・やすまさ）

1974年 慈恵医大卒業。国立病院を中心に勤務医として17年。

1992年 高幡で「須賀小児科」を開業、現在に至る。

*ファミサポ保育講習会「子どもの発達と病気」の講師

*趣味：「声帯模写」「乗り鉄」（今流行りの鉄ちゃんです）など



安全で安心なファミサポ活動のために

猛暑ならぬ酷暑という言葉がニュースに飛び交った今年の夏でした。暑さの中、大過なくファミサポ活動を進めていただけて感謝申し上げます。

さて、3月に起きた大震災時には会員の皆様には適切な行動をとっていただきましてありがとうございました。おかげさまで震災時の活動中に何か問題がおきたとの報告も届かずにすみました。今後このような災害が起きた場合のファミサポと保育園・学童クラブとの連携をどのように進めていくかについて、現在、日野市の担当課である「子ども家庭支援センター」と協議を進めています。各部署との調整も必要だということで、少し時間をいただくこととなります。決定次第、該当する活動中の会員にはご連絡いたします。

また今後、ゲリラ豪雨、降雪など、予期せぬ天候の変化が起こることも想定されます。

- 活動が予定されている日に悪天候が予報された場合は、提供会員・依頼会員どちらからでもよいので、相互に連絡を取り、活動の実施について相談してください。できれば活動の前日がよいと思いますが、急な場合もわかった時点で相談して決めてください。(たとえばタクシーの利用など)
- 当日、急な悪天候で困った場合は、提供会員は依頼会員に電話を入れ、状況説明と安全なファミサポ活動を行う相談をしてください。
- どのような場合も、活動中に相互に連絡が取れるよう、事前打ち合わせ票及び携帯電話の所持、電源が入っているかどうかのチェックなどに気を付けてください。

事前打ち合わせの時にもアドバイザーが両会員にお願いしていますが、改めてご確認ください。

日野市ファミリー・サポート・センター 事務局長 土屋和子

ふれんどさん養成講座を開催します

一緒に子育てしませんか

ふれんどさんとは・・・

- 日野市民より募集
- 市内の家庭を訪問して一緒に子育てや家事を行う
- 訪問は無償ボランティア
- おともだち感覚の対等な立場で支援
- 市民の不安や悩みを軽減
- 次の一歩が踏み出せるよう支援
- 専門スキルをもってお母さんの支援をする
- その専門スキルをこの養成講座で学ぶ

提供会員
さんへ

依頼会員
さんへ

市民サポートセンター日野では、子育て家庭を訪問して一緒に子育てや家事を行う「ふれんどさん」を養成します。

その講座が **10月18日**から
7日間12講座
スタートします

受講者
募集中です

※詳しくはお問い合わせを

左記の「ふれんどさん養成講座」の訪問実習にご協力いただけませんか？

モニター家庭を募集します！
子育てや家事を手伝ってほしい方、ふれんどさんの養成に是非ご協力ください。

対象家庭

- ・妊産婦さんか0歳児の赤ちゃんがいらっしゃる家庭
- ・11月中の5日間の訪問実習にご協力いただける家庭

保育講習会11/8スタート お申込みは11月1日までにファミサポたかはたへ ☎599-7616

必須科目	講師	日時	ポイント	場所	
1 相互援助活動について	ファミサポアドバイザー	11/8 (火)	9:30~10:45	多摩平の森ふれあい館3階 集会室6	
2 日野市の子育て支援	子ども家庭支援センター長		11:00~12:00		
昼食タイム			12:00~13:30		
3 保育の心	とよだ保育園 園長	13:30~15:00	1		
4 参加者交流会	ファミサポアドバイザー	15:15~16:00	1		
5 発達に課題のある子どもの支援	臨床発達心理士・言語聴覚士 松田景子氏	11/15 (火)	9:30~11:30		1
昼食タイム			11:30~13:00		1
6 安全・事故 「普通救命講習・AED実習」	日野消防署 (テキスト代1,400円)		13:00~16:00		2
7 学童期の生活	あさひがおか児童館館長・学童職員	11/17 (木)	10:00~12:00		1
昼食タイム			12:00~13:30		1
8 子どもの発達と病気	須賀小児科 院長 須賀康正氏		13:30~15:30		2
9 地域で支える子育て	子ども家庭支援センター職員	11/29 (火)	9:30~11:30		1
昼食タイム			11:30~13:00	1	
10 私の提供会員活動	ファミサポ地区サポーター		13:00~15:30	1	
11 ワークショップ・まとめ	ファミサポ地区サポーター・事務局スタッフ				
12	全体会員交流会 (参加費300円) —X'masプレゼントづくりと交流コーヒータイム—	12/2 (金)	13:00~16:30		

平山中・七生中地区 (左上)

山口伸子 重政洋子

会員活動の力になればうれしいです、なごやかな交流会になりますように♡楽しみます。

一中・大坂上中地区 (左下)

大石トヨコ 三好啓子

新しい仲間をつくり、生活の輪を広げましょう。よろしくお祈りします。

新しい“地区サポーター”さんです



地区サポーター(以前の地区リーダー)さんは各中学校区において会員の相談や事前打合せの同行などをする提供会員です。会員交流会も地区サポーターさんの企画・実行によるものです。

三中・三沢中地区 (右上)

土田敏子 川原山節子

地域で支え合っていきましょう。会員の皆さまの親交を深め交流会を盛り上げていきましょう。

二中・四中地区 (右下)

佐藤百合子 岩石法子

『お互いさま』の気持ちで地域の助け合いを広めていきましょう。お気軽にお声かけ下さい。交流会お待ちしております。

センターからお願い

- 提供会員さんへ 活動報告書は必ずご提出ください (翌月5日まで)。
たまだいら、たかはたへ直接ご持参いただくか、郵送でお願いします。活動がなかった月は報告書がないので「活動なし」とご連絡ください。
- 依頼会員さんへ キャンセルした場合は提供会員さんとセンターへもご連絡ください。活動が終了した時はセンターへご連絡ください。