

日時：2024年12月6日(金) 場所：多摩平の森ふれあい館 集会室6 定員：50人
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
申し込み：ファミサポ多摩平 ☎ 042-589-7616 11月30日まで 養成講座のみ保育あり

養成講座 10:00～12:00 会員交流会 13:00～15:30

人生を肯定できる片付け

～毎日をより楽しく過ごすために、
モノと時間と心の整理を～



講師 井田 典子 さん

整理収納アドバイザー
NHKあさイチのスーパー主婦
実践的な整理・収納術が好評
で全国各地で講演会を行う
近著
「片付けは整理9割、収納1割」
(婦人之友社)

太極拳 13:00～14:00

深い呼吸をしながらゆっくり動く太極拳
～健康維持、筋力アップ、
心と体のリラクゼーション～
太極拳の効果体を動かしながら体感してみませんか？



講師 保谷 敦子 さん

楊家養心太極拳師範
健康太極拳タイチーにて指導
持ち物：飲み物、動きやすい服装と靴

交流タイム 14:15～15:30

♪日野菜キッチンカフェの美味しいフェアトレードコ
ーヒーとお菓子で、楽しいおしゃべり交流タイムを♪
参加費：300円(コーヒー、お茶菓子代など)

登録内容の更新のお願い

会員の皆様の住所・電話番号などが変更になった、
また家族が増えた場合は、登録を修正する必要がありますので、
お手数ですがファミサポ多摩平までご連絡ください。
尚、退会をご希望の方もお知らせください。
お知らせがない場合は、登録は自動的に継続されます。

ファミサポ多摩平 ☎ 042-589-7616

毎月1～5日はファミサポ「お福分け」day

50名の方から合計131品をフードバンクに寄付する
ことができました。ありがとうございました。ファミ
サポではこれからもご家庭で余っている食品の寄付を
お願いしています。毎月1～5日にファミサポ窓口に設
置する「ファミサポお福分け箱」までお持ちください。

通訳ボランティアが誕生しました！

前回32号のファミリーサポート通信で通訳ボランティアを募集したところ8名の方から申し込み
いただきました。ありがとうございます。1月30日(火)の登録説明会には4名の方が出席し「通訳
ボランティア支援員」として登録していただきました。登録説明会に出席できなかった方には個
別に対応いたします。外国籍の方からの依頼も多くなってきている昨今、ファミサポの依頼の際
に通訳が必要となった時には通訳ボランティア支援員のお力をお借りし会員の皆さまが安心して
円滑な活動が出来るよう対応してまいります。

アドバイザーにご相談ください



松笠紀子 室園理香子 金子真紀 古澤翼 白神孝代
岡部はなみ 土屋和子 増井乙女 城山ヒデミ

頼りになる地区サポさん



松本恵子 中村美緒 松永彰子 荒川紀代美
中村啓子 柳部浅子 大沢佳美 田中美穂(敬称略)
(二・四中) (一・中・大坂上) (七生中・平山中) (三沢中・三中)

2024年度 地区サポーターミニ交流会

提供会員さん同士、話したい事、聞いて
みたい事など、たくさんお話ししましょう。
保育に役立つ「ちょこっと遊び」もご紹介
します。是非、ご参加ください！

①日時：2024年9月27日(金)10:00～11:30
場所：高幡福祉支援センター1階 会議室
②日時：2025年2月28日(金)10:00～11:30
場所：多摩平の森ふれあい館2階 集会室2
申し込みはファミリー・サポート・センター
多摩平 ☎ 042-589-7616

ファミサポたまだいら ☎ 042-589-7616

ファミサポたかはた ☎ 042-599-7616

日野市 ファミリーサポート通信

第33号

2024年9月

ホームページのご案内



日野市
ファミリー・サポート・センター



NPO法人
市民サポートセンター日野

ファミサポは家族を笑顔にする活動 ファミサポの Family Smile Start

提供会員のみなさま、依頼会員のみなさま、日頃より日野市ファミリー・
サポート・センターの活動にご理解ご協力をいただきありがとうございます。
2024年度もファミサポは変わらず市民の相互援助活動を進めてまいりま
す。今号では、この数年のファミサポの変化と、それに伴うファミサポ活動の
さらなる発展のためのプロジェクト **Family Smile Start** をご紹介します。

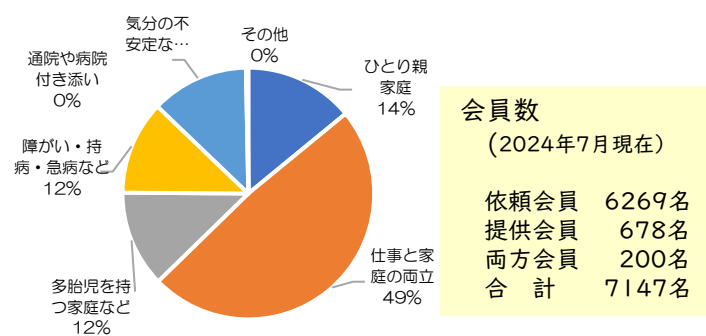


NPO法人
市民サポートセンター日野
事務局長 土屋 和子

子育て家庭への家事援助が増えている

コロナ以後、一時的にファミサポの活動依頼件数は減りま
した。2020年度に5334件であった活動件数は、2023年
度には7784件と増加し、コロナ前の活動に戻りました。
特に家事支援活動依頼は年々増える傾向にあります。
家事と言えば「高齢者」を思い浮かべますが、今回のデー
タでは76%が家事援助で、その内訳では約半分の49%
が仕事と家庭の両立支援と分類される、若い子育て家
庭への家事援助でした。(グラフ参照)

2023年家事援助理由内訳



子育て家庭のお母さんを家事で支援

依頼会員が保育園に子どもを迎えに行き、帰宅する。
その時に提供会員が来て夕食作りの活動を行って
欲しいという依頼も増えています。
夕方の子どもとの時間を大切にしながら、自分もレ

スパイトし、ゆとりのある生活をしたいという願いから生まれ
れた依頼です。夕方の一時間が家族にゆとりを生みます。

今まで提供会員さんは家事支援に入る場合は、登録する
とすぐに家事支援活動が出来ました。家事は専門的なこと
ではなく、日常、自分の家庭でやっている家事的延長と考
えられていたからです。

これからはファミサポでは、「家事支援は子育て支援」と
位置づけて提供会員さんに子育て支援活動として取り組
んでいただく試みを始めています。このため提供会員さん
を「ファミサポさん」と呼び、従来の保育講習会をリニュー
アルし、家事支援も学習テーマとして取り込んで、「ファミ
サポさん講習会」として開講しました。

ファミサポさんは家族に笑顔を増やす

～ Family Smile Start ～

家事をアウトソーシングすることは、従来はなかなか出来
ないことでした。しかし、コロナ以後在宅勤務が増え、女性
がますます忙しくなったことから、家事を外部に頼みたいと
考える家庭が多くなったような気がします。

ファミサポの家事支援を気軽に利用していただき、子育
て家族の笑顔を増やし、子どもの育ち、地域の育ちを応援
する活動を **Family Smile Start** と名付け、日野市の
子育て支援にファミサポさんと共に貢献します。

ファミサポは家事と育児で子育て支援！

最近、共働き家庭の夕方の家事支援、保育支援が増えています。いままでの家事支援は高齢者支援と考えられる傾向がありましたが、今や、家事支援は子育て家庭に笑顔を増やす活動です。子育て家庭のファミサポ利用の現状をインタビューしました。家事支援もできる日野市のファミサポは、全国的にも珍しく、その良さを市民の方々が再認識しています。今年スキルアップ講座は、家事支援に関連したテーマで行います。皆様のご参加をお待ちしています。

活動中のお宅へ伺って依頼会員さんにインタビューしました

家事



- ・仕事の勤務地が変更した関係で帰宅が遅くなる為、5人分の食事作りを手伝ってほしいと思って、ファミサポに電話しました。
- ・夫婦共働きで帰宅が遅くなり、夕食づくりが大変です。朝早く作ったりしているが、毎日では出来ない現状。ファミサポを頼んでいる日は夫も自分(妻)も気持ちが楽になり、週に1回でもとてもありがたく助かっています。
- ・子どもの好き嫌いを話したら、こちらの要望通りに作ってくださり感謝しています。
- ・いつも快く応じてくださり、提供会員さんがメニューを考えてくださっています。

保育

- ・実家のサポートもなく、共働きでほぼワンオペのため手伝って欲しかった。最初は上の子(8歳)の送迎をお願いし、その後、家事と下の子(2歳)の保育の依頼になりました。
- ・人見知りの上の子が提供会員さんに慣れてとても良かったので、下の子の活動もお願いしました。現在は、夕方のバタバタする時間に来ていただいています。
- ・忙しい時に大人2人の目があるので安心して家事に集中でき、ありがたいです。
- ・下の子が小さい時から知っているため、親戚よりも近い存在です。
- ・子どもの食事のサポートをしていただくこともあり、とても助かっています。



依頼の理由はさまざまです

仕事の帰宅が遅くなってしまう

出産前後のサポート

ワンオペ

双子が生まれて大変

友人が利用していて勧められた

兄弟がいる

在宅ワーク



利用して良かったことは

子どもとゆっくり過ごす時間ができた

食事が美味しい

精神的な支えになった

気持ちが楽になった

部屋が綺麗になって嬉しい

とても安心できる

仕事に集中できる

提供会員さんに感謝しています

信頼安心できる

親戚よりも近い存在

子どもの成長と一緒に喜んでくれる

心のこもった料理を作ってくれる

来てくれるのが楽しみ

必要不可欠なパートナー的存在

明るく優しく接してくれる



家事支援活動を依頼する前にお読みください

- ①保育と家事は同時にできません。
- ②家事は2時間までです。
- ③大掃除など、日常的でない家事はできません。
- ④事前打ち合わせで決めたことが提供会員さんが活動できる内容です。

2024年スキルアップ講座

冷蔵庫にあるもので美味しく作ってみよう！

～料理が苦手な方も得意な方も自信をもって～

講師 増井乙女 栄養士、食育指導士

日時 2024年9月11日(水) 10:00～12:00
場所 東部会館調理室(日野市石田1-11-1) ※駐車場有
内容 ファミサポ活動中の食事作りをし、試食する
募集 25名(提供会員)
参加費 500円(材料費を含む)
持ち物 エプロン、三角巾
申込み 日野市ファミリー・サポート・センター多摩平
9月5日までに ☎ 042-589-7616



参加者募集

2024年 第2回ファミサポさん講習会開催予定

2024年度より「保育講習会」から「ファミサポさん講習会」へ

子育て世帯や高齢者の方からの家事依頼も年々増えてきています。今年度より、新たに家事支援に関する講座も加え、より一層スキルアップした内容の講習会を開催します。既に講習会を受講されている方も受講できます。たくさんの方のみなさんの参加をお待ちしています。

申し込みは ファミリー・サポート・センター高幡 ☎ 042-599-7616

	日時	内容	ポイント	講師
11/15 (金)	9:40～10:40	日野市の子育て支援	1	子ども家庭支援センター
	10:45～12:00	日野市のファミサポとは		ファミサポ事務局長
	13:30～14:30	保育援助活動と家事援助活動	1	ファミサポアドバイザー
	14:45～15:30	参加者交流会		ファミサポアドバイザー
11/21 (木)	10:00～12:00	発達に課題のある子どもの支援	1	保育園巡回相談チーフコーディネーター
	13:30～15:30	子どもの発達と病気	2	須賀小児科院長 須賀康正氏
11/22 (金)	10:00～12:00	学童期の生活	1	日野市立児童館館長 エリアマネージャー
	13:30～15:00	保育の心	1	日野市立保育園園長
11/25 (月)	13:30～16:30	安全・事故 「普通救命講習・AED」 ※1,500円(テキスト代他)	2	日野消防署
12/2 (月)	9:30～10:30	安全なファミサポ活動を行うために	1	ファミサポアドバイザー
	10:30～12:00	地域で支える子育て		ファミサポ事務局長
	13:30～16:00	わたしたちのファミサポ活動 懇談・まとめ	1	ファミサポアドバイザー ファミサポ地区サポーター・アドバイザー

第1回ファミサポさん講習会

受講した16名の感想です。

- ・寄り添う気持ちで活動する事が大事と学びました。
- ・人と人が支えあっている事を改めて確認しました。
- ・先輩方の体験を聞いて、少し活動のイメージが出来て良かったです。

