

東根市ファミリー・サポート・センターだより

ぽぽたん

No.44

タントクルセンターから

たんぽぽのわたげが飛びたちます。



たんぽぽのわたげは、風に吹かれ、大地と出会い、かわいらしい花を咲かせます。サポーターは、ある時は風になり、またある時は大地となつてかわいい花（子ども）を見守っていきたい・・・
東根市全域に、ファミ・サポの種子が芽を出すことを願います。

暑さが日ごとに増してまいりましたが、会員のみなさまいかがお過ごしでしょうか？
東根市のファミリー・サポート・センターも開設して15年目となりました。これからもより安心して利用できるファミ・サポを目指しみなさんと一緒に頑張っていきたいと思ひます。

サブリーダーさん紹介



國本博子さん 名和直美さん 阿部美江子さん 三浦妙子さん
(東根地区) (神町地区) (東根地区) (神町地区)

昨年度に引き続き、4人のメンバーで頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。ファミ・サポ交流会、スキルアップ研修会で皆さんとお会ひするのを楽しみにしております。会員の皆さん、ぜひご参加お待ちしております。

サブリーダー一同より

「サブリーダー」とは・・・

年6回開催するサブリーダー会議において、スキルアップ研修会やファミ・サポ交流会の企画・運営・準備などに携わっていただいています。

サブリーダー会議からお知らせ
4月19日(火)と6月2日(木)に、今年度に向けての会議が開催されました。その中から、研修会・交流会の予定をお知らせします。詳しい内容は、その都度お知らせします。

これからの開催予定

- | | |
|--------|--|
| 7月15日 | 前期子育て支援者講習会
「障がいをもつ子と親への寄り添い方」
講師 発達障がいを考える会
てんとう虫代表 加地喜代子氏 |
| 9月予定 | 第1回交流会 |
| 10月予定 | 第2回スキルアップ研修会『食育』
ぽぽたん掲載レシピの中から調理します。 |
| 12月10日 | 第2回交流会『クリスマス交流会』 |
| 1月予定 | 第3回スキルアップ研修会 |
| 2月予定 | 後期子育て支援者講習会 |
| 3月予定 | 第3回交流会 |

いざという時のために 小児救急講習会



5月27日(金)さくらんぼタントクルセンターのミーティングルームで第1回スキルアップ研修会『いざという時のために 小児救急講習会』を開催しました。子育て支援センターとのタイアップ事業として、ファミ・サポの会員の方、子育て中のお母さん合わせて29名の参加がありました。東根市消防署の救命救急士 石垣修氏と消防士 奥山駿氏を講師にお迎えし、小児・乳児を中心とした応急手当を学びました。



なぜ早い蘇生が必要なの？

心停止してから3分間何もせずに放置してしまうと死亡率が高くなり、脳へのダメージも大きくなります。119番通報してから救急車が現場に到着するまでの時間は全国平均で8～9分です。それまで現場に居合わせた方による応急手当が必要になるのです。

1才から19才までの死亡原因の第1位は不慮の事故です。誤飲による窒息、交通事故、溺水など日常生活の中のちょっとした不注意が原因で命を落としてしまいます。
子どもを事故から守るためにどのようなことができるか、参加者でグループワークを行いました。

心肺蘇生法とAED



今回は乳児と小児の人形を使って心肺蘇生法とAEDの使い方を学びました。参加者のみなさんはメモをとったり、講師の方に質問したり、とても熱心に講習を受けていました。

いざ、その時がきたら本当に救命処置ができるだろうか？という不安もありますが、目の前に倒れている人がいたら勇気をもって手を差し伸べられるように備えておきたいと強く思った講習会でした。

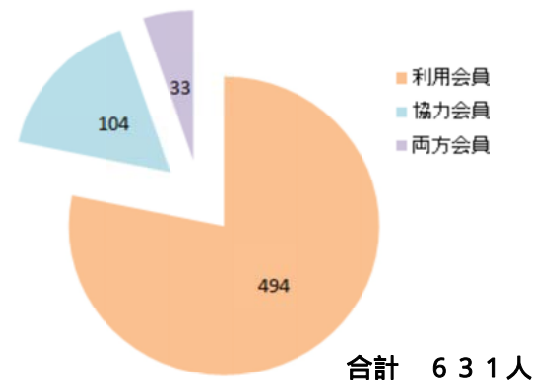


参加者の声

子どもがまだ小さいので、これから役に立つことばかりの内容でとても勉強になった。誤飲は特に身近に思えたので、万が一の時には今回教えてもらった方法を使いたい。
何度か講習を受けていても忘れていくことが多い。いざという時に慌てないようにしっかり復習したいと思う。

ファミ・サポ活動状況

【現在の会員数】
平成28年5月末現在



～ファミ・サポ活動ベスト5～
平成28年4月～平成28年5月末現在

- | | |
|----------------|-----|
| 1、保護者外出時の援助 | 36件 |
| 2、習い事の援助 | 29件 |
| 3、保育施設の迎え及び預かり | 22件 |
| 4、小学校の朝の預かり | 16件 |
| 5、学童の迎え及び送り | 11件 |



ただいま ファミ・サポ活動中♪

活動報告書からおあずかりの様子をご紹介します！

初めてお預かりをした様子

動物積木やぬいぐるみ、おままごと・・・色々なおもちゃでた～くさん遊びました。今日は休日で中2と小4のお兄ちゃんもいましたが、おしゃべりをしながら一緒に遊んでいて、初めてのお預かりとは思えないほど慣れた様子でした。

外出の為のお預かりの様子

にこにこ機嫌よく遊びました。おんぶが落ち着くようで背中でごっすり寝ました。機嫌よく目覚めて、離乳食もほぼ完食。天気が良かったので、カーポートの日かげの所で抱っこしているうちに、お昼寝しました。

学童後家族のお迎えまでのお預かりの様子

明るくとても元気でした。

夕食のお箸やご飯をテーブルに揃え、「たけのこ大好き」と食べてくれました。



ファミ・サポからのお知らせ

*引っ越しや、住居表示変更になった方は、お手数ですが、ファミリー・サポート・センターまでご連絡くださるようお願いいたします。電話、メール、FAXどの方法でも大丈夫です。

*会員同士の譲り合いの精神で設置している『ぼたんBOX』。「もう、使わなくなったけど捨てるのはもったいない。」そんなお宝がありましたらご連絡お待ちしております。(制服以外の衣類はご遠慮下さい。)現在、神町幼稚園の園服を譲りたい方がいます。お気軽にお問合せ下さい。

子育てワンポイント 夏バテ予防メニュー

今回は夏の暑さを乗り切るための簡単に作れる夏バテ予防メニューをご紹介します！

中華風そうめん(2人分)

- ・そうめん 2人分
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- ・ゆで卵 1個
- ・トマト 1/2個
- ・きゅうり 1/2本

【スープ】

- ・中華だし 小さじ2
- ・水 200ml
- ・ごま油 お好みで
- ・にんにく お好みで

中華風そうめん

そうめんを表記通り茹で、水にさらしザルにあけておく。

沸騰したお湯で豚肉を1枚ずつ色が変わるまでしっかり茹で氷水に入れておく。

茹でる際に料理酒を少し入れると豚肉の臭みがとれますよ！

ゆで卵を半分に切る。きゅうりは千切り、トマトは一口大に切る。

水に中華だしを溶かし、お好みでごま油、にんにくのすりおろし少々を加える。

そうめんと の具材、 の豚肉をキッチンペーパーで水気をきり、お皿に盛りつけ のスープをかけたらでき上がり。



かぼちゃプリンケーキ

(5cm×15cmのパウンドケーキ型)

- ・牛乳 300ml
- ・かぼちゃ(茹でて皮を取った物) 冷凍かぼちゃでもOK 150g
- ・砂糖 50g
- ・ホットケーキミックス 50g
- ・卵 2個

かぼちゃプリンケーキ

材料を全てフードプロセッサーに入れて混ぜる。

パウンドケーキ型に を流し入れ180 に予熱したオーブンで40～50分焼く。

荒熱をとり冷蔵庫でよく冷やしてから切り分ける。



夏は身体の健康を維持するために必要なエネルギー(基礎代謝)を高めるためにタンパク質を積極的に摂る必要があります。

豚肉(特に赤身)にはタンパク質や脂肪、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富です。トマトにはクエン酸やカリウムが豊富に含まれており、疲労回復やむくみの解消に効果があります。ケーキで使われているかぼちゃはカロチン、ビタミンB1が多く含まれており、夏風邪の予防にもなります。

暑い夏は、アイスクリームや冷たい清涼飲料水、炭酸飲料をつい口にしたいくなります。これらには多くの砂糖が含まれており、急激に血糖値が上がると食欲がわかない原因にもなり、ビタミンB1をたくさん消費してしまいます。バランスの良い食事と規則正しい生活で暑い夏を乗り切りましょう！

クリエイトひがしね栄養士 植松 朋美

東根市ファミリー・サポート・センター

〒999-3796 山形県東根市中央一丁目5-1

さくらんぼタントクルセンター 子育て支援センター窓口

連絡先：TEL 0237-43-0731 FAX 0237-43-0732

MAIL: popotan@tantokuru.jp