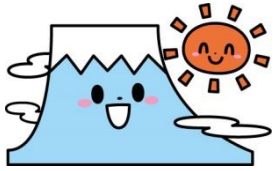


亀岡市 ファミリー・サポート・センター

冬号おたより



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
寒さの厳しい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。
おたより冬号では、1月～3月までの事業のご案内と、昨年度の事業の様子を報告いたします。
1月には「まかせて会員講習会」「普通救命講習会」2月には「料理交流会」を予定しております。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。



• おねがい会員の皆さん…
講習を受けて、両方会員になってみませんか？
• まかせて会員、両方会員の皆さん…
ぜひ再受講していただき、活動のお話を聞かせてください！

【第3回 まかせて会員講習会】

| | | |
|----------|---------------------------------------|---|
| 1月17日（金） | 9時30分～10時 10時～11時30分 13時～14時30分 | 説明・登録会 子どもの安全と身近な事故の応急処置 子どもの権利（人権）について |
| 1月18日（土） | 10時～11時30分 13時～14時30分 | 子どもの発達・生活習慣と遊び まかせて会員として活動するために |
| 1月24日（金） | 9時～12時 | 普通救命講習会 |

★場所：亀岡市社会福祉協議会 ふれあいプラザ内 世代間交流室

お申し込みは、電話、FAX、来館にて受け付けます。

【料理交流会】

日時：令和2年 2月5日（水）AM10時～PM1時
場所：ガレリア1階 調理実習室
講師：栗林喜代子さん
定員：20人（託児：6人）
託児：ガレリア託児室に各自でお申し込みください
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タオル、布巾、お茶
参加費：300円

★メニュー

- ・ふわふわナゲット
- ・フロココリーサラダ
- ・人参のライススープ
- ・里芋ごはん
- ・フランマンジェのフルーツソースかけ

※当日のお料理が食べられないお子さんは軽食をご持参ください。

試食の後は交流会を行います。ゆっくり楽しくお話ししましょう。

お申し込みは、電話、FAX、来館にて受け付けます

ファミサポ事業報告

フォローアップ講習会

褒めてのぼそう ～子どもの無限の可能性～
次世代を支える今の子どもたちに必要なこと



講師に、亀岡市社会福祉協議会 地域支援課 生活支援係の高野さんをお迎えし、「コミュニケーションをとる上で大切なこと」をテーマに講義をしていただきました。

コミュニケーションをとる上で、
大切なことは「聞く（聴く）ことです。」



亀岡市社会福祉協議会
地域支援課 生活支援係
臨床心理士 高野元貴さん

コミュニケーション能力とは『聴く力』です。相手の話にうなづいたり、相槌を打ちながら聴くことは、相手にとって「自分の話を聴いてもらっている」と思えるものであり、安心して話をすることができます。相手の気持ちを想像しながら聴いたり話したりすることが大切です。

【聞く（聴く）ための5つのポイント】

- ①うなづき…非言語的メッセージ
- ②あいづち…同意、共感
- ③共感…寄り添う態度
- ④じゃまをしない…自分の感情や経験を出さない
- ⑤質問…その時どう思ったか。話を広げて促す。



～グループワーク(ネガポジワーク)～

グループ内で1人1枚ネガティブ言葉のカードを選び、ネガティブ言葉をポジティブ言葉に置き換えてみました。そのあと、1枚のネガティブ言葉をポジティブ言葉になるようにグループで話し合っ、内容を発表してもらいました。



フォローアップ講習会 ～子どもの食事について～

亀岡市健康増進課の管理栄養士のお2人を講師にお迎えし、「食育について」をテーマにお話ししていただいた後、身近な材料を使ってできる簡単な料理の実演をしていただきました。



亀岡市 健康増進課
【管理栄養士】
鋒山 瑠美さん



亀岡市 健康増進課
【管理栄養士】
杉村 弘子さん

栄養士さんによる調理実演 「身近な材料を使ってできる簡単メニュー」



「ブロッコリーのポテトもち」と「ブロッコリーの茎のバター炒め」を教えていただき、試食をしました。手つかみ食べや、おやつにピッタリ♪ ビタミンCも満点です



★「おやつ」を見直してみましょう★

「おやつ＝甘いもの」ではありません。3回の食事では補いきれない栄養を補給する『4回目の食事』です。スポーツドリンクもジュースの一つです。甘いお菓子類やジュースは特別な日だけにしましょう。

※理想のおやつ※

牛乳・乳製品（ヨーグルトなど）、ごはん・いも類（おにぎり、ふかし芋など）、果物、野菜スティック
＊菓子類や嗜好飲料は離乳食が完了してからにしましょう

お知らせ



◎小学校または義務教育学校 6年生のお子さんをもつ、おねがい会員は年度末で自動退会となります。今度はぜひ、まかせて会員講習会を受けて『まかせて会員』として子育て家庭を応援していただければ嬉しいです。

◎年度末にて、全会員の情報を、本人の申し出がない限りは自動更新とさせていただきます。
住所、電話番号、家族構成、活動状況などが変更になられた方はセンターまで必ずご連絡ください。

おねがい



- ◎おねがい会員は、活動の依頼・内容の変更・キャンセルなどの報告を必ずファミリー・サポート・センターに連絡をしてください。電話、FAX、メールで受け付けております。連絡のない場合は事故などがあっても保険の対象になりませんので、ご注意ください。
※まかせて会員は依頼を受けたら、おねがい会員にセンターに連絡を入れるように声をかけてください。
- ◎まかせて会員は、活動報告書 3 枚全てに「おねがい会員」と「まかせて会員」の名前の記入と捺印があるかを必ず確認してください。
- ◎サポート当日に活動のキャンセルがあった場合は必ず、キャンセル料をまかせて会員に支払ってください。

* サポートのキャンセルについて *

- サポートの依頼のキャンセルする場合は、まかせて会員に必ず連絡をしてください。キャンセルが決まったらファミリー・サポート・センターにも報告をお願いします。
- サポート当日のキャンセルはキャンセル料が発生します！

- ・サポート予定時間前 → 予定されていた時間相当額の半額
- ・サポート予定時間が過ぎてから → 予定されていた時間相当額の全額

(キャンセル料発生例)

- ① 「今日、保育園のお迎えを依頼していたけれども、朝の時点でキャンセルした」
⇒ 予定されていた時間相当額の半額
- ② 「今日、保育園のお迎えを依頼していたけれども、まかせて会員にキャンセルを伝えておらず、まかせて会員が保育園に迎えに行った」
⇒ 予定されていた時間相当額の全額
- ③ 「今日午前 10 時から預かりのサポートを依頼していたけれども、到着が遅れ午前 11 時からとなった」
⇒ 10 時から 11 時の 1 時間分のキャンセル料が発生

キャンセル料が発生した場合は必ず、まかせて会員に支払ってください。

社会福祉法人 亀岡市社会福祉協議会 亀岡市ファミリー・サポート・センター
〒621-0806 亀岡市余部町樋又 61-1 (ガレリアかめおか横ふれあいプラザ内)
電話 24-9192 FAX 29-3666 E-mail kosodate@fukukame-net.or.jp

