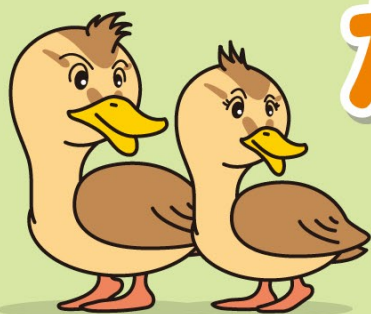




かるがもくらぶ

第69号

令和6年9月発行

全会員の
皆さまへ!

ファミサポの『公式LINE』 登録をお願いします!

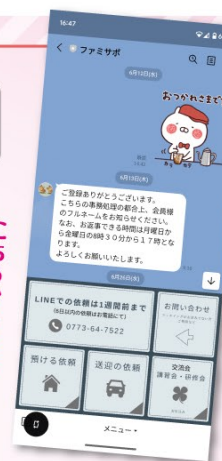
LINEでサポートの依頼(直近の依頼はお電話にてお願いします)や交流会・講習会の申し込みができるようになりました!

10月からの郵送料金の値上げに伴い、会報誌もLINE配信に移行させていただきたいと考えております。これまでに活動を依頼したことがない方や現在活動のない方もLINE登録をお願いします。

※LINEをしておられない方は、今までどおり郵送させていただきますのでご安心ください。



こちらから登録
お願いします!



QRコードを
読み込んで
「友だち追加」を
お願いします。



夏季
交流会

「バブリン先生のシャボン玉ショー」を 開催しました!

日時 令和6年7月13日(土) 10:30~11:30

場所 中総会館 4階ホール



シャボン玉がたくさん作られると、子ども達はパチン!パチン!とシャボン玉をうれしそうにたたきます。顔くらいの大きな物が作られたときには「わーっ!」とどよめきが起こりました。最後に、体をすっぽりと覆ってしまう大きなシャボン玉で、記念撮影をしました。

ボランティアの皆さん
お手伝いありがとうございました



～産後のママに元気を届ける 夏野菜を使ったメニュー～

日時 令和6年7月25日(木) 10:00～13:00

場所 中総合会館 4階 料理室

講師 舞鶴市食生活改善推進員協議会『はまなす会』の皆さん

参加者
11名



今回のスキルアップ研修会は、ママからのニーズが高い「食事づくり」を開催しました。

まかせて会員からも、「食事づくりはハードルが高いな～」「ちゃんとバランスの良い食事が作れているのか自信がない!」などの声が多くあがっていました。そんな声にお応えすべく、はまなす会の皆さんの力も借りてとても充実した研修会となりました。

メニューは、梅ひじきごはん、鶏肉の紅茶煮、舞鶴特産の万願寺とうがらしを使った大豆たっぷりスープの3品。

塩分、カロリー控えめで作ったあとは、託児されていた子どもと一緒に試食タイム!とても美味しくいただきました。



参加者からの声

- グループでさまざまな裏技を教えてもらえて良かった。
- 楽しく研修できた。美味しかった。お肉が柔らかかった。
- うす味の度合いが知れた。
- 子どもにはもっと濃い味つけしないと食べてくれないと思う。
→今のうちから、うす味に慣らしておいた方が生活習慣病が防げますよ!(はまなす会)
- はまなす会の皆さんが各テーブルについてくれたので質問しやすかった。師範台での指導も、細切れでしていただきわかりやすかった。



会員募集中

中総合会館5階で受け付けています。来館できない方はご連絡いただいたら訪問させていただきます。



おねがい会員って!?

- 美容院や買い物に行く時、子どもを預かってほしい。
- 保育園・幼稚園・放課後児童クラブ・習い事等への送り迎えにいてほしい。
- 保育園・幼稚園・放課後児童クラブ・小学校等から帰宅後に少しの間預かってほしい。
- 上の子の授業参観の時、下の子を預かってほしい。

こんな時にお願いできます。

まかせて会員って!?

- 空いている時間があれば預かります。
- 自分の子どもが園・小学校等に行っている間は手が空いているので預かります。
- 子どもが好き!子育ての経験を生かしたい!!
- 送迎だけでなくできますよ。

安心しておまかせください。

まいづるファミリー・サポート・センター

〒625-0087 舞鶴市宇余部下1167番地
中総合会館5F

TEL・FAX 0773-64-7522



★お口の様子と健口のカギ(0歳～10歳まで)

美味しく、楽しく、何でも食べるためにはしっかりとした歯が必要です。

歯の生え始めから永久歯列に生え変わるまでのお口の様子と、むし歯予防のための口腔ケア、間食について考えていきましょう。

●歯が生え始めたら(7.8か月～)

歯が1本でも生えたら、歯ブラシを使ってみましょう。まずは毛先の感覚に慣れるところから。頑張って磨こうとしなくても大丈夫です。お口の中は感覚が鋭いため、赤ちゃんは歯ブラシの刺激にビックリしてしまいます。喉突き防止用のストッパーがついている歯ブラシもありますので、おもちゃとしてカミカミさせて遊びの中で慣らしていくようにしましょう。

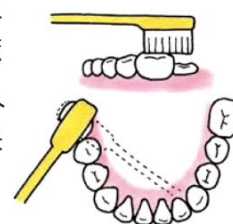
●歯が生えそろってきたら(1歳6か月～3歳)

奥歯も生えて、食べられるものも増えてきましたね。この時期に気を付けたいのは「おやつ」。甘いお菓子やジュース類はむし歯菌も大好きです。特に、時間を決めないだらだら食べは最も危険です。大人が時間と量を決めて、与えましょう。また、仕上げ磨きを嫌がられるお子さんも少なくありませんが、むし歯になってからの治療のほうがもっと大変です。きっともうすぐ、上手にお口が開けられるようになりますよ♪大人が楽しく磨いているところを見せたり、歌を歌いながら短時間で終わらせる等工夫してみましょう。



●永久歯が出てきたら(6歳～)

最初に生える永久歯は「第一大臼歯」と言い、「6歳臼歯」とも呼ばれます。生えたての頃は前の乳歯列より背が低く、磨き残しが多くなります。完全に生えるまでに約1年かかりますので、この歯が自分でしっかり磨けるようになるまでは大人の仕上げ磨きが必要です。また、歯医者さんでのフッ素塗布もむし歯予防に効果的です。



●小学校中学年(9歳～10歳)

歯が次々と生え変わる時期です。生えたての歯は質が弱いため、むし歯になりやすいです。歯磨きも自分で上手にできるようになりますが、友達とお菓子を食べる機会が増えたり、保護者の目が届かないところでだらだら食べになってしまったりと、むし歯になるリスクは高い時期と言えます。お菓子を食べる時のルールを決めるなど、決まりの範囲内で楽しく食べるように伝えていきましょう。



【妊産婦歯科健診を受けましょう!】

妊娠中はむし歯や歯周病にかかりやすくなります。歯周病の原因菌は低体重児出産や早産へのリスクを高めるなど、赤ちゃんへも影響を及ぼします。この機会にぜひ受診しましょう。

♥対象者: 舞鶴市に住民登録のある妊産婦の方

♥受診期間: 母子健康手帳交付時から出産後1年間(お子様の1歳の誕生日前日まで)

♥受診方法: 舞鶴市内の協力歯科医療機関(市内32か所)へ

※受診券が必要(母子手帳交付時に配布済み) ※歯科医院へ受診してください

2024年度 活動実績 (4~8月)

2024年8月31日現在



月別活動件数

令和6年 4月	87件
5月	59件
6月	69件
7月	65件
8月	74件

主な活動内容 ベスト5

活動内容	回数
1. 保護者の外出等の援助	95回
2. 子どもの習い事等の援助	75回
3. 産前・産後訪問支援	56回
4. 園や学校等の迎えの援助	39回
短時間の就労の場合の援助	39回
5. 園や学校等の送りの援助	31回

活動のようす (報告書より)

まかせて会員宅での預かり①

今日もお家の中に入るなり「おもしろそう〜!」と、早速おもちゃで遊び始めました。

魚釣りゲームでは、釣竿を使わず、手で取って、「2コもとれたあ!」と喜んでいました。

クレーンゲームでも操作がちょっと難しかったようでフタを開けて直で取り出し、「何が入ってるかなあ?」と1つずつカプセルを開けていました。

お部屋の中でひと通り遊んだ後は、お庭に出て水遊び! ペットボトルに入れて草木に水をあげてくれたり、すべり台をしたり、アニーを走らせたり、色々なことに興味を持ってよく遊んでいました。

まかせて会員宅での預かり②

公園で遊ぶ。すべり台を順番にすべり、ちょうちょを見つけると「待って〜!」と2人で一生懸命追いかけていました。ぶらんこも上手に乗り、Aちゃんは足を曲げ伸ばしして上手にこぎ、Bちゃんは足をバタバタ動かして楽しんでいました。

砂場では砂山に木の枝をたくさん刺してみんなでハリネズミを作りました。

産前・産後訪問支援、園へ上の子のお迎え

園へ迎えに行くと不思議そうな顔をしていた〇〇くん。しばらくして、泣き出してしまいました。

チャイルドシートにも嫌がらずに座ってくれました。

お知らせ

まかせて会員・両方会員へ



普通救命講習を開催します。
(10月頃に再度ご案内致します。)

5年ぶりの再開です。最新の救命を
みんなで学びましょう!

【日時】11月21日(木) 9:00~12:00

【場所】中総合会館4階ホール

編集後記



まかせて会員・両方会員さんの中で、活動をずっとお休みしていたけど、子どもの手が離れた、働き方が変わってたなど、サポートができるようになったという方はいませんか? ぜひファミサポにお電話ください。皆さんのお力を貸してください! おねがい会員だけど、まかせて会員にも興味があるなあという方も、ぜひ両方会員に! いつでもお電話ください。

(アドバイザー一同)