

ファミサポ ぷらす

サポートに関するQ&A 2

ファミサポからのお知らせ 4

号外part1：おうちでできる風邪予防

号外part2：ファミサポおすすめ絵本



●お知らせ●

ファミサポでも

ママのしあわせ
プレゼント券

が使えるように
になりました。

ファミサポはあなたとあなたをつなぎます

サポートに関するQ&A

Q

利用するにはどうしたらいいの？ 利用料金は？

A

ファミリーサポートセンターの事務所に来ていただき、用紙に記入していただければ依頼会員になることができます。メールでの登録も可能です。登録は無料です。利用料金は時間帯により異なります。

平日 7:00 ～ 19:00	1 時間 800 円
平日 早朝・夜間	1 時間 900 円
土日・祝日	1 時間 900 円

『長崎県ママのしあわせプレゼント』利用券もファミサポで利用できるようになりました。是非ご利用ください。

Q

新しい職場で歓迎会を開いてくれるけど、引っ越したばかりで、周りに知り合いもないし、子どもと一緒に連れてはいけないし…

A

新しい土地での人付き合いって大切ですね。急なお預かりはできませんが、事前に日時が分かっているれば対応できますよ。おうちでのお預かりもできるので、安心してお出かけください。

Q

新型インフルエンザが流行っている中、運動会やお遊戯会の人混みに下の子を連れて行くのは心配だわ。それにゆっくりビデオも撮りたいし…どうしようかな？

A

そんな時のファミサポです!!
下のお子さんはゆっくりおうちでお預かりしますよ。

上のお子さんの晴れ舞台をしっかりご覧になってきてください。

Q

求職活動や免許更新って、待ち時間が長くなったり、書類を書いたり…結構面倒。子どもが一緒だとちょっと大変みたいです。

A

役所での書類申請などは、手続きに時間がかかったり、周りにも気を使ったりして大変ですね。お子さんをおうちやその場でお預かりしますので、安心して手続きをなさってくださいね。

Q

休日に夫婦でお買い物や食事にちょっと行きたいのですが、そんな時でもお願いできますか？

A

ご利用できますよ。お子さん連れだと、なかなかゆっくりできませんよね。

たまにはご夫婦でお出かけしてリフレッシュされてください。

Q

新型インフルエンザで保育園が休園になってしまいました。仕事が休めないので、明日からしばらく自宅での預かりをお願いできませんか？

A

急なお預かりはできませんので、早めに登録と顔合わせを済ませておかれることをお勧めします。

「mama茶会」

11月10日(火)

10:00~12:00

ふれあいセンターで
開催します。



センターから

- 引越し等で住所・電話番号（携帯含む）等の変更があった場合、事務所へご連絡ください。
- 各講座の様子やママのしあわせプレゼント券についてホームページに掲載しています。是非ご覧下さい。

<http://www.chiikinonakama.com/>



提供会員さんへ

- 報告書の提出は月末までの期限が守られています。ご協力感謝します。



依頼会員さんへ

- お子さんの誕生などは事務所へご連絡をお願いします。
- 活動の依頼は必ず事務所を通して下さい。
- 依頼した活動をキャンセルする場合は、事務所への連絡をお願いします。

編集後記

秋の夜長、絵本を読みながら子どもと一緒に夢の世界へ。ママ・パパの小さな心のゆとりが子育ての時間を豊かにしてくれますよ。

(mm)

新しいスタッフが加わりました！

みなさんよろしくお願いします！



岡田 智美

7月から勤務しています。長崎市から引っ越してきて2年目。まだまだ佐世保は未知の世界で、日々発見だらけです。

早くみなさんのお名前とお顔を覚えたいと思いますので、ファミサポの近くへ来られた時には、事務所の方にも遊びに来て下さいね！



堤 飛鳥

ファミサポで唯一の20代職員であり、子育て真っ最中の1児の母です。先輩ママさん、ご指導よろしくお願いします。

若いママさん、お友達になりましょう!! これから、ガッツとパワーでみなさんのお役に立てればと思います。よろしくお願いします。



- 駐車場有り
- 市バス
松浦町中央公園口下車徒歩約10分
市民会館前下車徒歩約2分

子育て応援ネットワーク

ファミリーサポートセンター佐世保

〒857-0024 長崎県佐世保市花園町101-1

ふれあいセンター横

TEL0956-42-1848 FAX0956-42-4643

E-mail: famsup@chiikinonakama.com

<http://www.chiikinonakama.com/>



ファミサポおすすめ絵本

おすすめの絵本を紹介します！！
読書の秋に親子で読んでみませんか？

0 歳～1 歳



もこもこもこ

作： 谷川 俊太郎 絵： 元永 定正

出版社： 文研出版

出てくる言葉は「もこ」だの「によき」だの「ぼろり」だのといった擬音ばかり。でもそれ以上の言葉は必要ないんです。子どもは最初の2ページでこの絵本の世界に引き込まれます。

2 歳～3 歳

やさいのおなか

作・絵： きうち かつ 出版社： 福音館書店

野菜を真ん中ですっぱり切った断面が、影絵のように白黒でてきます。ネギ、レンコン、ピーマン……。みたことあるような、ないような、不思議な形。
いくつわかるかな？



でんしゃでいこう でんしゃでかえろう

作・絵： 間瀬なおかた

出版社： ひさかたチャイルド／チャイルド本社

表紙に大きく電車の走る絵。裏表紙もやっぱり電車の走る絵。この絵本はやまの駅から出発してうみの駅へ到着するまでの電車の様子を描いたお話。

前から読んで後ろから読んで楽しめます。



4～6 歳



きょうはなんのひ？

作：瀬田 貞二 絵：林 明子 出版社：福音館書店

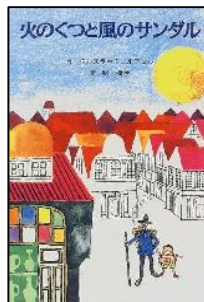
両親の結婚記念日をめぐって、親と子の間に流れる暖かい心づかいが、謎とき風なストーリーと、やわらかく、心配りのいきとどいた絵で描かれた創作絵本。

小学生

火のくつと風のサンダル

作：ウェルフェル 出版社：童話館出版

くつ屋のチムは、デブでチビでびんぼう。ほかの男の子になりたいと思ってしまうチム。でもたんじょう日に、お父さんはチムに「火のくつ」という新しい名前と、すてきな冒険旅行をプレゼントしてくれました。



大人向け



ちょっとだけ

作：瀧村有子 絵：鈴木永子 出版社：福音館書店

赤ちゃんが生まれて、お母さんは忙しいので、なっちゃんはいろんなことを自分ひとりでやってみます。お姉さんになったことで感じる切なさ、それを乗り越えることで成長していく子どもの姿を、母親の深い愛情とともに描いています。

おおきな木

作・絵：シェル・シルヴァスタイン

訳：ほんだ きんいちろう 出版社：篠崎書林

一本のりんごの木が、ひとりの男の子（成長していきます）に限りない愛をささげ続けるお話です。子どものためというよりは、大人のための絵本です。育児に疲れたとき、自分の生き方に悩んだとき、閉塞感に包まれたとき、そんなときに自分（大人）のために手にとって欲しいです。





おうちでできる風邪予防

外から帰ってきた時は、必ず手洗い・うがいを
しましょう。

手洗いの方法

1. 手指を流水で濡らす。
2. 石鹸をつけ、手の平と手の平をこすり、よく泡立てる。
3. 指を組んで、両手の指の間をこする。
4. 親指をもう片方の手で包み、こする。
5. 指先も手の平にこすって洗う。
6. 両手首までていねいにこする。
7. 流水でよくすすぐ。



うがいの方法

1. うがい薬を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かす、「クチュクチュ」口の中を洗います。
2. 次に上を向いて、「オオオ…」と声を出してのどを洗います。
声がふるえはじめると、それはうがい薬が口蓋垂^{こうがいすい}の奥へ届いている証拠です。
3. 冷たいうがい液が、口の中で温かく感じられてきたら吐き出します。
4. この1～3の行為を数回繰り返します。



うがい薬がなくても、
緑茶で効果があるよ!



※口蓋垂=のどちんこ



おばあちゃんの知恵袋

昔から言い伝えられてきた、風邪対策法をご紹介します！身近な食材を使って体を温めたり、喉や鼻水を緩和させたりしてきた民間療法です。ちょっと風邪気味かな？と思った時に早めの対策として、活用してみてもいいでしょうか。

※1歳未満の乳児には、はちみつを食べさせない方が良いです。

お砂糖で代用するなど配慮してくださいね☆

くず湯…くず粉大さじ1杯をカップに入れ、熱湯を注いでよくかきまぜます。透明感が出て、とろみがついたら、しょうがのしぼり汁を数滴入れます。はちみつもしくは、砂糖を少し入れて味付けをします。

しょうがは、入れても入れなくてもOK！空腹時に飲むのがオススメ★

◆くずは、消化にもよく、くず湯を飲むと体が温まります。最近では、お手軽なインスタントのものもあるよ。

子どもの食生活で、日頃から甘いものを控めにしておくと、風邪ひきさんの時にくず湯などを喜んで飲んでくれます。ほどほどの甘さが親の愛情と優しさを伝えてくれ、それだけでも子どもは元気になりますよ！

風邪予防は、身近なところからできます。たくさんご飯を食べて、規則正しい生活をし、風邪をひきにくい体力を作るように心掛けましょう！

