



子どもといっしょに!

野菜を育ててみませんか?

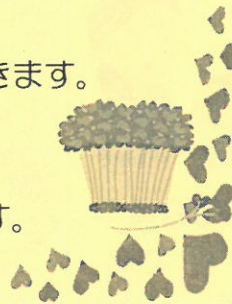
～親子で観察  水栽培～

さつまいもを買ったけど、うっかり料理に使うのを忘れて発芽してしまったという場合、そのまま水栽培で育ててみませんか? 土がなくても立派に育ちますよ! 植物の生命力はすごいですね。

- 発芽した部分だけを切り取る。
 - 切った面を下にして水につける。
 - どっぷりと水につける必要はありません。
 - 1～2センチ浸ければ十分です。
 - 水は毎日取り換える。
 - 養分は芋から取るので必要ない。
- 《水につけておくだけで大丈夫!》



一週間ほどすれば、青々とした緑の葉が出てきます。葉はハート型でかわいいです。こうなると、ちょっとした観葉植物になります。容器を工夫すれば、立派なインテリアに変身です。いろいろな野菜で水栽培を試してみましょう!

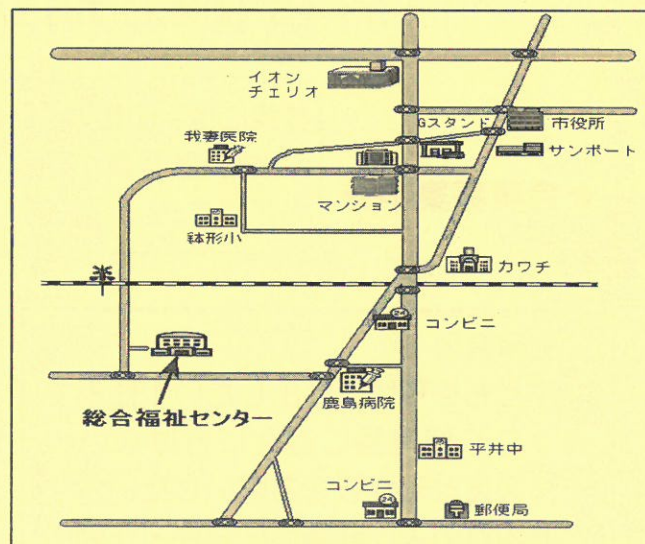


センターからのあなごい

住所や電話番号など登録内容に変更のある会員さんは、お手数でもセンターまでご連絡をお願いします。



センター受付時間
月曜日～金曜日
8時30分～17時30分
(土曜・日曜・祝日・年末年始は休みです)



鹿嶋市ファミリー・サポート・センター
(総合福祉センター内)
TEL 0299-83-4811

ファミリー・サポート・センター

2018年6月1日発行

発行/鹿嶋市ファミリー・サポート・センター(社会福祉協議会内) 〒314-0012 鹿嶋市平井1350-45 TEL/FAX 83-4811

学習会を開催しました♪

『バレトンでエクササイズ!』

～美しい体をつくる最強メソッド～

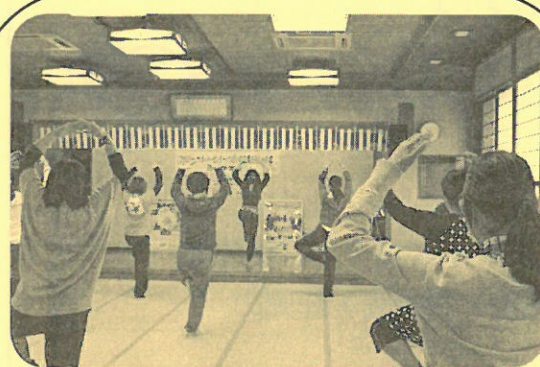
平成30年1月27日(土)

鹿嶋市総合福祉センター 娯楽室



講師

NPO法人 ファーストペンギンネットワーク
副代表理事 石倉 恵美 さん



「脂肪が燃焼されてスッキリ!」

バレトンとは、バレエ・ヨガ・フィットネスの三要素を組み合わせた有酸素運動で脂肪を燃焼させ、姿勢を良くするボディメイクプログラムです。

参加者からは、「体が温まり、色んな部位に効いている実感があった。」「たくさん汗をかきました。」などの感想が聞かれました。

ママたちもひと時、子育てを離れリフレッシュして、心身ともに健やかになって、子育てを楽しめるような充実した学習会となりました。



～別室での託児風景～



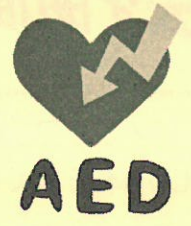
講師の石倉さんは、認定NPO法人マドレボニータ公認 産後バランスボールインストラクターでバレトンをはじめ、産後のバランスボール教室やエアロビクスなど様々なプログラムを指導されています。

子育て講座参加者募集!

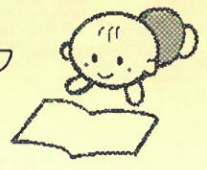
鹿嶋市ファミリー・サポート・センターでは、子育てに関する講座を2回に渡り開催します。AEDの使用法や絵本の読みかきの知識が習得できます。

参加費無料・託児先着5名、皆さんの参加をお待ちしています。

第1回 日時 6月26日(火) 10:00~12:00 (受付9:30~)
 場所 鹿嶋市総合福祉センター 機能回復訓練室
 内容 「子どもの命を救おう!」
 ~幼児安全法・AED実習~
 講師 日本赤十字社茨城県支部 指導員



第2回 日時 7月4日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)
 場所 鹿嶋市総合福祉センター 集会室
 内容 「読み聞かせ・読書の楽しさを広げよう!」
 ~深まる絆・伸びる子育て~
 講師 NPO法人ファーストペンギンネットワーク
 代表理事 宇野 則子 さん



☆申込方法

6月22日(金)までに、センターへTEL・FAX(83-4811)または、Eメール(k-shakyo@sopia.or.jp)(希望日・住所・氏名・連絡先・託児の有無と人数を記入)にてお申込みください。



子どもを安全にお預かりするために必要な講座です!

会員数



利用会員・・・213名
 協力会員・・・144名
 両方会員・・・40名
 合計・・・397名
 (平成30年3月31日現在)

活動依頼 ベスト3



1位 学校の放課後の預かり
 2位 学童保育の迎え及び帰宅後の預かり
 3位 保育所・幼稚園の迎え及び帰宅後の預かり
 活動件数合計 571件

活 動 の 中 か ら

「我が子を他人に預けることに抵抗があるママ」たまには、甘えてみませんか? 親が肩の力を抜いて子育てを楽しむためには、身近な人のちょっとした助けが必要です。ある日のファミサポ活動中の様子を、協力会員さんの援助活動報告書から紹介します。



協力会員 M・Sさん
 つむちゃん 1歳半

8:40(来宅) お母さんから離れるときに少し泣いていた。持参したDVDを観せるとリズムをとりながら一緒に踊り、終わるとつけるようねだった。
 9:45(おやつ) おせんべい3枚、バナナ半分、果汁、残さずに食べた。
 10:10(外遊び) 庭の砂利石をいじったり、アリ探しをして遊んだ。
 10:40(お昼寝) 眠そうなので横にするがなかなか寝ない、おんぶするとすぐに眠った。 ありがとう
 11:40(お迎え) お母さんに甘えてピッタリとしがみついた。



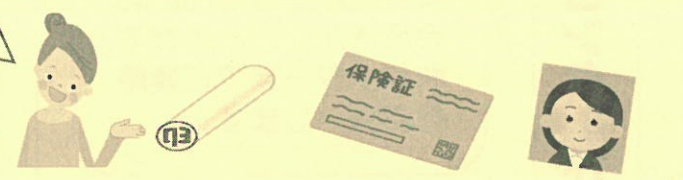
協力会員 U・Iさん
 もとくん 8歳

17:45(学童) 小学校に迎えに着いた頃は、どしゃ降りの雨で、カミナリが光っては鳴り「怖くないの」と聞くと「全然平気だよ」と言っていた。
 18:20(夕食) 玉子チャーハン・さつまいも天ぷら1枚 ヨーグルト・グミ、いつもより食べた。
 18:45(宿題) 今日は自分からノートを出して漢字の書き取りをする。自主勉強だそうである。
 19:30(テレビ) アニメの終わりのテーマソングと一緒に歌った。CM中「目をつぶって」と言ってコタツの中にかくれんぼした。
 19:45(お迎え) お母さんと帰った。



☆会員募集中☆

登録には、印鑑・保険証・顔写真が必要です。



(3×2.5)

○利用会員
 子どもを預けて外出したい! 仕事で遅くなり保育園に迎えに行けないので、迎えと預かりをお願いしたい! などお困りの人、鹿嶋市に在住・在勤の人なら性別にかかわらず、どなたでも会員になれます。

○協力会員
 子どもの預かりをしてくれる人、時間などは自分のあいている時間でかまいません。もう一度、子育てをしてみませんか。市内在住で育児や保育に理解と熱意があれば資格などは必要ありません。