



ほつと あい

2022 秋号 No.54

丹波市ファミリーサポートセンター

ファミサポを
利用しました

外出時、子どもさんを連れていけない用事があり、兄妹で預かってもらいました。



ファミサポルームには、おもちゃがいっぱいあります。



ファミリーサポートルームで、子どもさんと一緒に遊び依ることができます。急用や外出時等、子どもさんを連れていけない時などに利用します。

お母さんのお迎えです。



料金の支払いや、預かり中の子ども様子を伝えます。

アイスクリーム屋さんごっこ
をして遊びました。



また、遊ぼうね☆

子育てを支援していただける方
募集中!

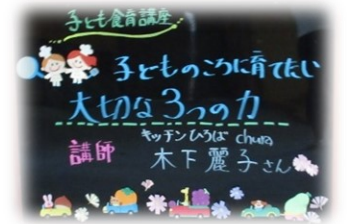
協力、両方会員に登録して活動してみませんか？
協力、両方会員の活動は、
子どもの『預かり』や『送迎』です。

興味のある方、活動に関心のある方、是非ファミリーセンターへご連絡ください。



子ども食育講座

子どものころに育てたい 大切な3つの食べる力



キッチンひろば Chura
講師 木下麗子さん

子どもの成長に欠かせない『食』について、もっと楽しく健やかになるよう、ママ達の思いにより添いながらお話していただきました。



講座の様子



3つの食べる力

- 口を使う力 (食べる、飲む口腔機能の発達)
- 味を感じる力 (味の基準をつくる)
- 食事に集中する力 (規則正しい食事の習慣)

ママ達の悩みや困りごと
(ママ達の相談事例より)

(ママ)

上手にたべてくれた☆



でも…
同じメニューばかり…
いいのかな…

食事は栄養補給だけではありません。
規則正しい食事習慣を身につけましょう。

(ママ)

えー…っ?!
小さく刻んだのに…
おいしくなかった?!



子どもの月齢ではなく、身体の発達に合わせて食事を用意しましょう!

小さく刻む刻み食期間は最低限にして、おにぎりはかぶりつこう!!

(ママ)

あー…(涙)
どうして…



(子ども)
楽しいな!

食事の量が多くないですか?
子どものカラダの成長によって量を見極めましょう。

(ママ)

SNSや雑誌を見て、
おいしそう!
こうして、あーして…
食べてくれるかなあ…



大人が食べる食事に子どもの好みのメニューを1つ入れることでOK! 子どもの好みに合わせる『子食』に注意しよう!



乳幼児期はその練習を積み重ねる期間。
大事なことは量やレパートリーよりも
食べたい環境づくりです。



確認してみましょう!

- 子どもの足はついてますか? 踏ん張れますか?
- 背もたれは深くないですか?
- 身体の一部がしめつけられていませんか?
- フルーツ類を多く与えていませんか?
- テレビ等、音など気になるものはありませんか?



やってみよう!!

- 家族一緒に食べよう!
- 身体を作ることから始めよう!
- スープ類は少なめに!
- かぶりつく食事をしよう!
- 栄養を考えるより、楽しく食べよう!
- ママと一緒に食べよう! 笑顔を忘れずに☆



合言葉は、『おいしいね☆』

食べることの楽しさを大事にしましょう!



参加者アンケート

たくさんの感想をいただきました。ありがとうございました!!



『楽しく食べる!』このことを忘れな
いように心がけていきたいと思いま
した。いつもたくさん盛り付けすぎたの
かなあと思ったので、少し量を減ら
してみようと思いました。子育て、何を
するにも親も楽しむ!!これが難しい
けど大事だと思いました。



2才の子供がなかなかごはんを
食べてくれず、ごはんの時間が嫌
になることがあります。自分のイラ
イラが伝わったりするのかな...と思
い、楽しく食べられる環境づくり
をしたいと思います。0才の子の
離乳食の進め方も参考になりました。



久しぶりにこのような講習会
をきいて良かったです。食べるこ
とを大事に、家族みんなで、笑
顔で食べられたらいいなあ...と
改めて思いました。どうしてもマ
マは後で...になるので、なるべく
一緒に食べたいなあと思
いました。



子どもの目線の考え方が面白く、参考
にさせていただきたいと思いま
した。(椅子の高さ、足の位置等)自分に置き換えて考え
ると、食べにくさや不快感に気づけたりする
と思うので、上手く行かなかった時は環境
もしっかり整えてあげると良いとわかりまし
た。生活の中で実践できそうなことがたく
さんあって、家でも試してみようと思いま
した。とても勉強になりました。本日はありが
うございました。



とても勉強になりました。毎
日の食生活の悩みばかり着
目していたけど、『食事を楽し
む』を大切にしたいなあ
強く思いました。今日、学んだ
ことを友達にも教えてあげ
ようと思いました。



本日はありがとうございました。
子どもが5カ月になり、ちょうど離
乳食をはじめたところで、本日は4
日目です。今後、進めて行くにあ
たり、まずは楽しく食べられること、
食べるためのカラダ作りを、子ども
をよく観察していこうと思いま
す。私自身、食べるのが大好きなの
で、同じように育ってくれたら嬉し
いと思います。



下の息子が今6才です。4才くら
いからやっとなんでも食べてくれるよ
うになりましたが、その時、この(離乳食)お
話を聞いていたら...と思いま
した。今からでも、笑顔を心がけて行
きたいと思います!また、ママ友にも『笑顔を
広めてほしいです!』



ちょうど、そろそろ離乳食を始め
ようかなと思ってた時なので、参考
になる話が聴けて良かったです。子
どもをよくみて、いろいろと刺激を
与えてあげて、子どもが食事を
楽しめるように頑張りたいです。
是非、離乳食を始める前の方に
聞いてほしいです!



とても良かったです!たくさん
メモをとらせてもらいました。食
べなくても、楽しく過ごすこと
で、後マキチンと食べられるよ
うになるということがわかり、『ほ
っと』しました。ありがとうございました!



ママ達もあるよ!

好きな食べ物と嫌いな食べ物



好きな
食べ物

- ・焼き魚、豚汁とか和食
- ・フルーツ(2名)
- ・さんま、お寿司、からあげ
- ・焼き魚、ほうれん草、リンゴ、和菓子
- ・なんでも食べられます!
今は新米が待ち遠しいです!
- ・果物、スイーツ
- ・チョコレート、パン、里芋
- ・さつまいもにカボチャ



嫌いな
(苦手)な
食べ物

- ・特にありません。(2名)
- ・魚介類
- ・グリーンピース、レバー
- ・ビール、わさび
- ・レバー、生の魚卵、生卵
- ・いくら
- ・牡蠣、イチゴ
- ・アボガド

それぞれ、食べ物の味の
感じ方がありますね☆

最後に

子育て中のママ達に聞いてみました

まだまだ続くコロナ禍です。
困っていることはありませんか?



★ なかなか人が多い所や子ども達が行
きたいところへ連れて行ってあげられ
ず、テレビをみていると、連れて行
ってあげたいなあと思うのですが、
コロナが怖くて動けないことが多
いです(涙)もやもやした日があ
たりして、これでいいのかなあ...
の日々です。

★ 子育て学習センターによく連れてい
くのですが、少しコロナが怖い。コ
ロナ禍も友達と遊べる楽しさを優
先して、連れて行っていきます。マ
スク何才からつけてくれるか、不
安...

★ 外に出かけても行動制限や時
間制限されていて遊ぶ場所が限
られること。



まだまだ続くコロナ禍です。不安や困ったことが少
しでも解決できるようになるとよいと思いま
す。



ポーセラーツを楽しもう!

サブリーダー研修会を開催しました。

10月6日(木)

講師 高見 香織さん



丁寧に仕上げていきます。

ポーセラーツとは、白磁器に転写紙などを使って自分好みのオリジナル食器が作れるハンドクラフトアートです。今回サブリーダーの皆さんに受講していただきました。絵柄を選んで空気を抜きながら丁寧に器に貼って行きます。それぞれ個性豊かな作品が出来上がりました。『これで頂くアフタヌーンティーが楽しみです☆』と話されていました。

ファミサポからのお知らせ

○年末年始の休業日… 12/29～1/3までセンターはお休みです。



○年末年始の依頼は28日までにセンターへご連絡ください。(年末年始は休日料金となります。)

○29日以降、年末年始の活動依頼、キャンセルはセンターがお休みなので直接会員同士で連絡もとって下さい。その際は必ずファミサポの留守番電話、メールに内容を報告してください。

○12月の活動報告書は1/5までに提出をお願いします。期間が短いのですが、ご了承くださいませようお願いします。

○感染症が流行する時期です。



会員本人や、ご家族に発熱、倦怠感などの症状がみられる場合は、活動を控えていただきますようお願いいたします。

○転居予定、転居された方へ

3月に向けて、転居等が増えてきます。転居変更された時は、必ずセンターまでご連絡ください。



丹波市ファミリーサポートセンター

〒669-3309 丹波市柏原町柏原2715

丹波市社会福祉協議会柏原支所内

TEL 70-2244 FAX 70-1739

E-mail famisapo@tambawel.jp

開所日:月～金(午前8時30分～午後5時15分)

お休み:土、日、祝日、年末年始



紅葉の季節になりました。とても過ごしやすい季節になりました☆

学校行事の多い2学期は、暑い夏の日から雪の降るころまで長い期間です。そのような中で、子どもたちの成長が見られる機会も多かったのではないのでしょうか。

これから年末に向けて、段々と寒くなります。イベントも多い時期ですが、体調に気をつけて過ごしましょう!