



ハロウィン
フレッシュフラワーリース

サブリーダー研修会を開催しました。

10月24日(火)



素敵なリースができました！

丁寧にご指導いただきました。



わたぼうし
講師 出町 綾さん(青垣町)



令和5年度サブリーダー研修会を行いました。

ファミサポ活動、事業活動についての報告と『ハロウィンフラワーリース講座』を開催しました。

生花を使ったリース制作は、ユーカリやバラの香りに包まれ、華やかな雰囲気の中で制作しました。

仕上げにリースにリボンを添えて完成！ハロウィンを楽しみながら、リーダーでの交流や情報交換を行うことができました。

サブリーダーについて



サブリーダーは、各地域から1名選出され、身近な相談者として子育ての相談や交流会、講習会などのお手伝いやPR活動などで活躍いただいています。



子ども食育講座

子どもの朝ごはん パクパク食べるコツ



9月11日(月)



一日の始まりの朝ごはん
たくさん食べて元気パワーをいっぱい貯めたいですね☆
簡単で子ども達がパクパク食べられる方法などママ達の悩みに添いながらお話していただきました。
簡単おやつの実演と試食もあり、子ども達と一緒にいただきました。



キッチンひろば Chura 管理栄養士
講師 木下 麗子 さん (西宮市)



おやつの実演



どちらも調味料は使わず、素材の味がとてもおいしいです。
カボチャ、ジャガイモの甘みを感じることができました。

作ってみよう!



ジャガイモの満点千枚ミ



- ジャガイモ 2個
- ジャコ 大さじ 2
- 玉ねぎ 1/4 個
- 人参 20g
- ニラ 20g
- 油 適量

- ① 玉ねぎ、人参は火が通りやすいように薄く切る。
- ② ニラは 3cm ぐらいの長さに切る。
- ③ ジャガイモの皮をむいてすりおろし、①と②を混ぜる。
- ④ 油をしいたフライパンで焼く。



米粉とカボチャのチーズおやき

- カボチャ 200g
- 米粉 100g
- とろけるチーズ 30g
- 油 適量

- ① カボチャは蒸してつぶし、米粉を混ぜる。
- ② なめらかになったら、10 等分程度にする。
- ③ 真ん中にチーズを包み、なめらかな円形にする。
- ④ 油をしいたフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。



館内は香ばしい匂いに包まれていました。鼻で匂いを感じることは食べたい! という気持ちにつながります。



試食タイム



朝からおやつ?! というより、おいしく子どもたちが食べたいと思うメニューにすることがポイントだと話されていました。
実演のメニューは、簡単に一日の活動に必要な栄養を取ることができます。



おやつをいただきながら、ママ達の『食』の悩み相談に答えていただきました。



おいしいね★



おかわりしたよ♪



食事はおなかを満たす作業ではなく、家族とともに食を楽しむ時間です。

がぶっと! がいいね!



参加者アンケートより

みなさんからたくさん感想をいただきました。

レポートリーが少なく悩んでいましたが、いろんな工夫点を教えていただき、食事に取り入れていきたいと思えます。

とても分かりやすくてためになりました。朝ごはんのレシピも教えてもらえたので、おうちで作ってみます！
今日は、本当に参加してよかったです！

全て勉強になる話ばかりで、とても面白かったです！
1時間すぐすぎてしまいました。子どももカボチャおやきをパクパク食べていました。家でもやってみます！

すごく勉強になりました！単なる知識を教わるだけではなく、「なぜ大切か」をもっと詳しく、納得する説明でお話いただいたので、よくわかりました！
朝、少食でパンだけ、牛乳だけになりがちな子どもの朝ごはんを見直そうと思いました。
ママの料理のスキルより、工夫の仕方や安心感、一緒に楽しむ余裕を大切にしたいです。
とてもよかったです！！

食事の質や時間で子どもの生活リズムを整えることができるのがわかりました。
朝ごはんはパンにしていますが、紹介してもらったおにぎり(味付き)・卵焼きがおいしそうなのでチャレンジしてみようと思います(^^) /

朝ごはんは大事であることはよく聞いていましたが、少し工夫するだけで栄養がとれるメニューになることがわかりました。
うちは寝起きからお腹すいた！という子もいるのでバタバタですが、工夫したいと思えます。試食でいただいたおやつは、「おかわりほしい！」とよく食べました(^^)♪
ありがとうございました。

とても参考になりました。ありがとうございました。人間の体内のリズムや栄養バランスの基本が知れて良かったです。託児、助かりました！！



『食』について
たくさん学ぶことができました。



子育ての悩みや困りごと等を教えていただきました。

困

- 急にご飯を食べなくて心配
- 家にいるとすぐ泣いて、ギャーギャー泣く。外に連れ出すとご機嫌になるのですが…ご飯の時に、家だとすぐテレビをつけてしまう。



寝

- お昼寝すると夜寝なくなります。あと、寝る前のミルク(フォローアップ)がやめられません…。



嫌々

○最近イヤイヤ期？なのか、寝転んでごねたり、チャイルドシートに乗ってくれません…涙
昼寝の午後が遅くなり、夜なかなか寝てくれない

求

- 日中、家事を始めようとする「だっこ！！」が激しくて…家事が進みません…涙 (1才4ヶ月です)



泣

- ごはんを作り始めたら、だいたいずーっと抱っこを要求して、泣き狂っているのがしんどい…



抱

- 子どもが心地よい抱っこはないかなあ…と悩んでいます。

散

- 部屋が散らかり続けて、片付けが追い付かない…。
- 子どもの言葉がけが十分か不安です。

講習会、交流会に参加してみませんか？



講習会や交流会に参加すると、子育ての話をする機会があります。困りごとや悩みは、話したり、情報交換することで、何かヒントになったり、気持ちが軽くなったりします。
交流会や講習会に参加して、親子で交流してみましょう





子育て学習センター合同事業に参加しました！
ちびっこ地球防衛隊！～SDGs 私たちにできること～

10月26日(木)
柏原住民センター



どのフルーツにしようかな…

各子育て学習センターさんのブースでは、親子でSDGsについて関心を持って親子で楽しく遊べるコーナーが紹介されていました。ママも子どもも地球防衛隊になり、自然の大切さや、モノを大切にする気持ちを知る機会になりました。ファミサポのブースでは、フルーツを分けて箱に入れる遊びや、絵本のリサイクルにたくさんの方が参加していただきました。



メロンの箱はどこかな？

【遊びの中から SDGs】



フルーツバスケット

～おいしいフルーツを分けてみましょう～



会話を通してコミュニケーションの楽しさを学びました。

遊びの中で楽しみながら、分別する必要性を学び、分別する意識をもちましょう。

はい、どうぞ★



ありがとう！



絵本のひろば



読まなくなった絵本をリサイクル。お気に入りの絵本があったかなあ…
大好きな絵本をみんなで読みましょう！！

読まなくなった絵本をまた、子ども達が読んで下さって、とても嬉しいです。(絵本を提供して下さった方より)



ファミサポから

おしらせ



12/29～1/3までセンターはお休みです。(年末年始の休業日)

- 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をとりあって下さい。その際は必ずファミサポの留守番電話、またはメールで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ています。期間が短いですが、ご了承いただきますようお願いいたします。



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。

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
☎ 0795-70-2244 FAX 0795-70-1739
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



紅葉が見ごろの時期になりました。今年は、秋の訪れが遅かったので、少し長く秋を感じる事ができそうですね★あちこちでイベントもたくさん開催され、皆さん、お出かけされることが多いのではないのでしょうか。美味しいものを食べて、これから来る寒い冬に備えましょう！

風邪などに気をつけてお過ごしください。

