

# ぞうさん通信

Zosan Tsushin



2023  
No.89  
12/1発行

会員数  
(令和5年11月1日現在)  
利用会員数 2,180人  
協力会員数 342人  
両方会員数 144人  
編集/発行  
社会福祉法人  
柏市社会福祉協議会

みんなで子育て・つながる輪



ぞうさんルームで、

おめかし

### 協力会員 Voice

たけうち  
竹内さん

預かり始めは泣いていたお子さんが、懐いて笑顔を見せてくれる瞬間や、お迎えのお母さんがお子さんの笑顔を見て安心してくれることが、私にとって大きな喜びです。そしてそれは、私の元気のもととなっています。

### ぞうさん会員 Voice

せんば  
千把さん(お子さん1歳)

協力会員さん、スタッフの方々みなさんでしっかりと見守ってくださるので、安心して預けることができます。預けている間は、自分時間でリフレッシュ。心が少し休まれば、また明日から子育て頑張ろう!と思えます。

ぞうさんルームは「はくはくひろば 沼南」での一時預かりです。

子育てを地域で助け合う支援

かしわファミリー・サポート・センター

☎04-7190-5225 fax:04-7190-5181  
受付窓口:9:00~17:00(月曜日~金曜日)  
〒277-0924 柏市風早1-2-2 沼南社会福祉センター2階



ホームページ



# おうちケアを知ろう!

## 窒息 とっさの時のために～

家庭の中で起こる事故で、0歳から3歳までに最も多い事故が「窒息」。特に0歳児では死亡原因の第一位!窒息とは、息ができなくなること。窒息について、予防策、対応を横山先生に伺いました。



### 窒息を起こしやすい食べ物

弾力があるもの  
キノコ、こんにやくなど

球状のもの  
ミニトマト、ぶどう、豆類など

唾液を吸うもの  
パン、芋など

粘着性が高いもの  
餅、白玉団子

※子どもが食べやすいように小さく切ったり工夫してみましょう。



よこやま てるえ  
横山央江さん

東京都立病院の小児科・ICU を経験し、現在は保育園看護師として勤務しながら、MFA (メディックファーストエイド) インストラクターとして救急蘇生法を広めるため、活動。2児の母でもあり、子どもから大人まで様々な経験を活かした講習を行っている。



## 窒息した時の対応

この対応を、異物が取れるまで繰り返します。しかし、反応が無くなってしまった場合は、異物が取れていなくても、少しでも酸素が頭にいくように、直ちに心臓マッサージ“心肺蘇生法”を始めます。

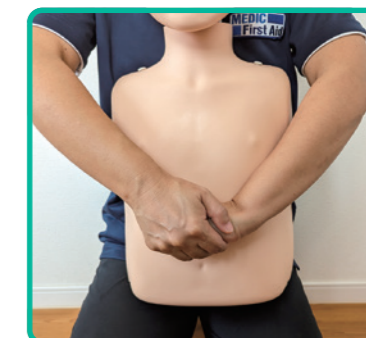
### 1歳未満 背部叩打法と腹部突き上げ法を交互に行う



- 1 子どもをうつ伏せにし、お腹側から腕を通す
- 2 指で下あごをしっかり支えて突き出す
- 3 上半身が低くなるように頭を少し下げる
- 4 手の付け根で肩甲骨の間を5回叩く

- 5 仰向けにする
- 6 頭を少し下げる
- 7 2本の指で、両乳首を結ぶ線と胸骨が交わる所を5回圧迫する

### 1歳以上 腹部突き上げ法を行う (大人も同様)



- 1 窒息を起こしている子どもの背中側にいく
- 2 人差し指でおへそを指す

- 3 反対の手をグーに握る
- 4 グーに握った手を指した人差し指の上に、親指側がお腹に向くように置く

- 5 おへそを指していた手を離し、握った手の上に置く
- 6 両手一緒にお腹のほうに押しながら、上に引き上げるようにする。これを5回行う
- 7 異物が取れたか確認し、取れなければ、再度5回行う

## 息ができなくなる出来事・おうちでケアできること

### 溺れる

お風呂場に入れないようにしておく。お風呂にお湯を溜めておかない。

### 首が絞まる

ブラインドの紐、カーテンのタッセルなど、子どもの手の届かない場所にかける。紐など、子どもの手の届くところに置かない。

### 鼻と口が覆われる

うつぶせ寝に注意する。柔らかすぎる寝具は使わない。顔の周りにタオルなどは置かない。

### 喉・気管に詰まる

親指と人差し指をくっつけてOKマークを作り、その穴よりも小さな物は要注意!子どもの手の届かないところに置きましょう。

食べ物は何でも詰まる可能性があります。食事中に窒息を起こす時は、息を大きく吸った時。食事は座って、テレビやスマホは消して、足が床にしっかりとつくイスで食べましょう。歩き食べや食事中に眠ってしまった時は、一度食事をやめましょう。

## まとめ

どのような時に、窒息を起こしやすいのかを知ることは、窒息を防ぐのにとっても有効です。安心で安全なおうちの環境を作り、窒息を予防していきましょう!

## センターより

協力・両方会員には、「緊急救命講習」の受講をお願いしています。今回お話にありました窒息時の対応、AEDを使った心肺蘇生法を学びます。利用会員で、もし受講したい場合は、空きがありましたら、ご案内できますので、興味のある方はセンターまでご連絡ください。

活動報告書より

## あったかミニ劇場

### 「しりとり」の始まり

習いことが始まるまで時間があつたので、しりとりをしました。なお君から始めたのですが、ひと言めが、なんと「あせも」でした。思わず、ふたりで笑ってしまいました。

# 我が家の大人気レシピ!



両方会員

藤嶋さんちのごはん



## 豚もやし炒め

### ●材料 (4人分)

- ・豚肉 /300g
- ・もやし /1袋
- ・卵 /1個
- 《調味料》・砂糖 /大さじ1
- ・醤油 /大さじ1
- ・みりん /大さじ1

### ●作り方

- 【1】豚肉ともやしを油で炒める。
- 【2】1に調味料をすべて入れ、混ぜる。
- 【3】卵でとじる。

おかずにも丼にもオススメ。  
丼の場合は少し濃いめにしても◎

## 研修会のお知らせ

※研修の詳細については、  
ぞうさんメール通信の配信や、HPに掲載する予定です。

### 子どもの急な病気の対応と赤ちゃんへの関わり

12/14 10:00  
木曜日 12:00

【場所】いきいきプラザ 2階研修室

【講師】看護師 佐光幾子

【内容】乳幼児の注意すべき症状と対処方法、冬の時期にかかりやすい感染症、乳児のお世話の仕方の実践など学びます。

### ヒヤリ・ハット研修会

2/8 10:00  
木曜日 12:00

【場所】いきいきプラザ 2階研修室

【内容】この研修は、5年に1度の受講が義務づけられています。安全に活動するためにはどうしたら良いか、講師とともにみんなで学びましょう。

### 学んで・作る・バランスごはん

1/18 10:00  
木曜日 13:00

申し込み開始  
12/6(水)9:00より

【場所】沼南社会福祉センター 2階調理室

【講師】管理栄養士 中村美鈴

【内容】安全に食事提供するためにどうしたら良いか、子どもの食事についてのお話など。お待ちかねの調理実習も予定しています。

### 緊急救命講習

3/13 13:00  
水曜日 16:00

3/14 09:30  
木曜日 12:30

【場所】沼南社会福祉センター 3階会議室

【講師】柏市消防局 署員

【内容】この研修は、5年に1度の受講が義務づけられています。AEDを使った心肺蘇生法や、応急処置を学びます。

大事な  
お知らせ

### 未登録の方へ メール登録のお願い



緊急時の連絡や様々な情報を配信しています。さらに、協力・両方会員の皆さまには、『ぞうさんメール通信』を毎月15日配信中(6月・12月除く)。まだメールを登録していない人はQRコードから登録。登録したけど届いていない人は、センターまでご連絡ください。



大事な  
お知らせ

### PayPay 支払いが 可能になりました



今まで、報酬の授受は現金のみでしたが、12月よりPayPayでの支払いが可能になりました。ただし、お互いの同意のもとで行うこと、必ず対面で行うこと。PayPayでの授受を行った場合は、活動報告書の右上に「ペイペイ」と記入してください。



大事な  
お知らせ

### バス停お迎えの料金 ルールが変わりました

ファミサポでの活動は、子どもに会ってから、金額が発生していますが、バス停お迎えの援助については、12月より約束した時間から料金が発生します。

※バスが遅延しても、最初に約束した時間からの料金となります。



(不明な点がありましたら、センターまでご連絡ください)

## アドバイザーのちょっとひといき <ろい>

私の好きなリラックス方法は、岩盤浴です。ほどよい暑さで、じんわりと汗をかいた後クールダウンのお部屋に入ると、ひんやりと気持ちよくて心が整います。水分をしっかりとりながら、数回繰り返すと頭がスッキリして、完全リフレッシュです! 皆さんも色々な方法で体を温めて、寒い冬を楽しく乗り切りましょう。



事務所

年末年始休業のお知らせ  
12月29日~1月3日

