かしわファミリー・サポート・センター

ぞうさん通信

Zosan Tsushin

2024
No.91
12/1発行

会員数
（令和6年11月1日現在）

利用会員数	2,305人
協力会員数	335人
両方会員数	160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

出会いに感謝!!

協力会員 Voice

内藤さん

双子のひーちゃん、みーくんの保育園お迎えを始めて一年が経ちます。援助開始当初は人見知りで、大泣きでしたが、今では私の顔を見ると笑顔で向かってきてくれます。一生懸命子育てをしているパパとママのお役に立てていたら光栄です。可愛い双子ちゃんの成長を見守ることができて嬉しいです。

利用会員 Voice

千賀さん(お子さん2歳の双子)

週２日程度で双子の保育園お迎えをお願いしています。遅くまで夫婦共働きのため、とても助かっています。優しい内藤さんにとても懐いていて、今ではパパママよりも内藤さんのお迎えが楽しみな二人です。これからも一緒に成長を見守っていただきたいです。

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

防災特集
第2弾

おうちで楽しむ防災あそび

BOUSAI ASOBI

突然の災害に備えて、普段から避難グッズの準備や避難経路の確認、防災の意識が大切です。またいざという時に大人だけでなく、徐々に子どもも自分の身を守れるようになりたいものですが、いきなり災害の話や防災の知識を伝えるのは、親子ともになかなか難しいですね。
そこで、前回好評だった防災特集の第2弾として、おうちで楽しんで学べる防災あそびや、日頃から準備しておきたい非常用バッグの中身を、ママパパBOUSAIライフの坂上さんに再びお聞きしました！

日頃から取り入れられる 防災あそび

1 絵本編

おやこぼうさいえほん『ちきゅうくんのくしゃみ』
作：防災かきつばた＋乳幼児親子のための地球防災プロジェクト
絵：neco　　英訳：出口 志穂

『ぼうさい
（一生つかえる！おまもりルールえほん）』
監修：山村 武彦

2 工作編

小さい子どもには900㎖のサイズがおすすめです

牛乳パックのスリッパ

身近な生活用品で作ることができるので、おうち時間で作ってみてはいかがですか？地震が発生して、割れた窓ガラスや物が多く落ちている所を素足で歩くのはとても危険。非常用として手作りスリッパを置いておくのもオススメです。

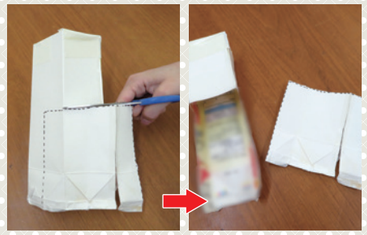
用意するもの

❶1ℓまたは900㎖の牛乳パック２つ
❷はさみ
❸マジックペン

作り方

1
牛乳パックを、写真のように切り取り線を下書きします。

2
はさみで下書き部分を切り取り、足を入れる部分を作ります。



3
足を入れる部分を裏にして、つま先を潰します。

完　成

足を入れる部分を表にして、形を整えるようにカットしたら完成です。

日頃から準備しておく！ 防災バッグの中身紹介

災害は、予期できない想像以上の被害をもたらします。それでも、日頃から「もし災害に遭ったら…？」と想像し、準備や対策などの備えを行うことがとても大切です。いざ、というときに必要になりそうなものは日頃からストックするようにしましょう。
目安としては大体２週間分ですが、アレルギーなどがあって、特別な配慮が必要な場合には３~４週間分とも言われています。

1 ペットボトルの水
280~500㎖の小さいサイズのもの。数本持っていると衛生的にも便利。

2 モバイルバッテリー
軽くて容量の大きいものを。ケーブルも忘れずに！使用しなくても、時間とともに放電してしまうので、残量を要チェック。

3 粉・液体ミルク
哺乳瓶等とセットで用意。使い捨ての哺乳瓶や乳首は日常使いしないと非常時には使えないことも。

4 日持ちor食べ慣れた食品
子どもは、食べ慣れていないものは食べてくれない場合があることや、初めて食べる食材で、アレルギーを発症するリスクも考えて、日常的に食べ慣れたものをローリングストックしていくのがおすすめです。

5 シール・お絵かきセット・養生テープ
100円ショップで安くて簡単・コンパクトに揃えられます。災害が起こった際には、できるだけ子どもの不安な気持ちを紛らわすことができるよう、用意しておくことがおすすめです。また養生テープは、クレヨンでも描くことが出来て、メッセージが残せてメモ代わりにもなります。

6 ウエットティッシュ・ティッシュ系
手洗いや身体拭き、食器洗いなど、ふき取りの水の代用に。

7 現　金
公衆電話の利用や災害時の買い物はお釣りの出ない場合が多くあります。

8 ワセリン・リラックスアロマ
ワセリンは赤ちゃんから大人まで幅広く使えて、乾燥対策・マッサージにも◎。好きな香りのクリームは、リラックス効果も期待できます。

ママパパBOUSAIライフ
坂上彩子

オンラインや対面での講座やInstagramにより、随時、防災知識や情報を提供しています。

インスタグラム

活動報告書より あったかミニ劇場

「また来週ね」と声をかけるとバイバイと手を振ってくれるKくん、かわいいです♡Kくんとの体育館までの道のりが私の楽しみになっているなぁと実感しました。

ふぁみさぽクイズ

問題　利用料金をPayPayで支払う時に、お互いが離れていても、支払いをして良いのでしょうか？

答えは最終面へ

我が家の大人気レシピ！

〈両方会員〉
小林さんちの
ごはん

レタスやトマト、チーズの盛り付けは
お子さんと一緒にやってみても楽しめます♪

タコライス

●材料（2 人分）
・合挽肉 /200g
・玉ねぎ / 半分
・レタス /2 枚
・ミニトマト /6 ～ 8 個
　またはトマト /3 ～ 4 個
・とろけるチーズ / お好みで
・サラダ油 / 大さじ 1
・塩・コショウ / 少々
・ご飯 /2 人分
★ケチャップ / 大さじ 4
★ウスターソース / 大さじ 1
★カレー粉 / 小さじ 1

●作り方
①玉ねぎはみじん切り、レタスは千切り、
ミニトマトは 4 等分（トマトであれば、さいの目切り）に切っておく。
②★の調味料を混ぜておく。
　（ウスターソース・カレー粉の量は、お子さんの年齢に合わせて調整）
③フライパンにサラダ油を引き、玉ねぎ・合挽肉の順に炒める。
　（先に玉ねぎをしっかり炒めるのが甘くなるポイント）
④火が通ったら★の調味料を入れて少し煮詰め、塩・コショウで味を調える。
⑤ご飯を盛って、レタス・④のお肉・トマト・とろけるチーズの順で盛り付けたら完成。

研修会のお知らせ

1 こどもが喜ぶ、野菜たっぷり食育ごはん

1/30 木曜日 10:00 ▼ 13:00

【場所】沼南社会福祉センター 2 階調理室
【講師】管理栄養士・子ども食育教室主宰　小野 エリカ
【内容】冬野菜をおいしく食べられる、こどもが大好きな献立を作ります。食育の方法も学べます。

2 ヒヤリハット研修会

2/20 木曜日 10:00 ▼ 12:00

【場所】いきいきプラザ 2 階研修室
【内容】日々の活動の中での「ヒヤッとしたこと」「こんな時どう対応すれば !?」を皆で一緒に話し合って、これからの活動をより安心・安全に出来るように役立てましょう。

3 緊急救命講習

2/5 水曜日 09:30 ▼ 12:30
3/5 水曜日 13:00 ▼ 16:00
3/6 木曜日 09:30 ▼ 12:30

【場所】〈2/5〉いきいきプラザ 2 階研修室
　　〈3/5〉〈3/6〉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】5 年に 1 度、受講必須の大切な研修です。AED を使った心肺蘇生法や、応急処置を学びましょう！

大事なお知らせ

チャイルドシート・ジュニアシートの着用について

先日、他県で５歳と７歳のお子さんが後部座席でシートベルトをしていたにもかかわらず、車両の衝突により亡くなってしまうという悲しい事故が起こりました。２人はチャイルドシートとジュニアシートを使用していなかったことが分かりました。この事故を受けて、JAF ではジュニアシートの使用目安を 150cm 未満と変更しました。ジュニアシートを使用しない方もいると思います。この機会に会員相互でチャイルドシート・ジュニアシートの使用の見直しをお願いします。

活動報告書について

新たに地区リーダー宅にも活動報告書を数冊保管することになりました。もし足りなくなった場合は、地区リーダーからも、新しい報告書を受け取ることが出来ます。どうぞご利用ください。

※取りに行く際は、在庫が無い場合もあるので、地区リーダーに事前に確認をお願いいたします。

ふぁみさぽクイズ 答え

離れて支払いをすることはできません

PayPay であっても、必ず対面で支払いをしていただき、お互いで確認しましょう。そして、活動報告書（領収書）に保護者のサインをお書きください。

アドバイザーの ちょっと ひといき

小学生の娘は、最近、恋に憧れているようだ。いつもニヤニヤしながら、恋愛小説を読んでいて、好きな場面とセリフがあると、家で寸劇が始まる。微笑ましいと思いつつ、誰に似たのだろうと思う母。

みとみ

《年末年始休業のお知らせ》
12月28日～1月5日