

ふじっこメート

令和 6 年 春号

富士吉田市ファミリー・サポート・センター

開所 平日 8:30~17:15

☎0555-22-1111(内線 580)・☎090-4714-3737

～おかけ間違いのないようお願いします～

寒さも日ごとに和らぎ待望の春を迎えました。ご家族の進級、入園、入学などおめでとうございます。この時期は慣れない新生活などで気忙しい毎日をお過ごししかと思います。体調を崩されないようご自愛下さい。

さて、富士吉田市ファミリー・サポート・センターでは、令和 5 年度も安心・安全に数多くの援助活動が行われました。会員みなさまのファミリー・サポート・センター事業へのご支援ご協力ありがとうございました。今年度も引き続きご支援ご協力いただきますようお願いいたします。



新型コロナウイルスは発生から 4 年を経過して、ようやく収束となりました。

しかし、昨年度はインフルエンザが長期にわたり流行し、コロナやその他の感染症も流行しました。今後も引き続き感染予防に気を配り、会員同士が安心して活動ができるよう十分なご配慮をお願いします。

令和 6 年度ファミリー・サポート・センターの行事については、随時、ふじっこメートや市広報等でご案内します。「ふじっこメート～令和 6 年春号～」では、「令和 6 年度年間行事予定」を掲載しました。その中の「24 時間講習」は、協力会員さんはもちろん、子育て中の方々にも、ご自身のお子さんについての気づきや子育ての参考にいただける内容です。講習会は、参加のみなさんの子育てエピソードや各々の疑問や関心のある時事ネタへの質問などが飛び交う楽しい時間です。ぜひご参加ください。興味のある内容の講習のみの受講も歓迎です。講習会は、事前にお申し出いただければ、無料でお子さんをお預かりします。



ファミリー・サポート・センターに関するご質問、ご相談はお気軽にお電話いただくか、センター事務室にお越しく下さい。事務室不在の場合や来客者の対応中でお待たせすることがあります。お越しいただく際には、事前にご連絡いただくことをお願いしています。



お知らせします！



一番下のお子さんが中学生になった依頼会員さん

お子さんが中学生になりますとファミリー・サポートの援助活動の利用が出来ません。ご自身の子育て経験を生かして、協力会員に変更して活動にご協力いただきたくお願いいたします。活動へのご協力は、お子さんのお預かりや保育施設、習い事への送迎など様々です。送迎のみや時間帯・曜日の限定もできます。ぜひご検討をお願いします！！協力会員への移行が難しい場合は、退会となります。いずれも手続きがありますのでセンターへご連絡ください。

中学校進学★

おめでとうございます！！



利用料の半額助成について

今年度、半額助成を利用するためには、令和6年度の委任状が必要です。令和5年度に援助活動を利用された会員さんには、2月に委任状を郵送しました。まだセンターに提出されていない方は、必要に応じて委任状を記入し、同封の返信用封筒で送付されるか、センターまでお持ちください。センターにお越しいただければ、一緒に書類を作成します。

新年度を迎えて

新年度から援助依頼が「変更」や「追加」、または「不要」などの場合は、協力会員とセンターへ相談及び報告して下さい。保育施設や学校に協力会員がお子さんを送迎する場合は、施設へ協力会員の紹介などを行います。進級、進学等でお子さんの保育施設などが変わる場合はセンターにご連絡ください。変更届による申請が必要です。来所または郵送でお手続きください。

富士吉田市
ファミリー・サポート・センター

☎0555-22-1111(内線 580)

☎090-4714-3737

～おかけ間違いの

ないようにお願いします～

車を使用する送迎のガソリン代について

令和6年4月よりガソリン代の算出方法が変更になりました。昨年度、車を使用する送迎の利用があった対象会員には通知しました。ご不明な点はお問い合わせください。

修正

令和6年度 富士吉田市ファミリー・サポート・センター年間行事予定表

月	日	曜日	行事・講習会	内 容	時 間	月	日	曜日	行事・講習会	内 容	時 間	
5	21	火	24 時間講習①	身体の発育と病気	9：00～10：00	10	22	火	24 時間講習⑤	身体の発育と病気	9：00～10：00	
				小児看護の基礎知識	10：00～12：00					小児看護の基礎知識	10：00～12：00	
6	13	木	活動に入るための講習会	身体の発育と病気	9：00～9：30	11	14	木	24 時間講習⑥	事業を円滑に進めるために	9：00～10：00	
				小児看護の基礎知識	9：30～10：30					安全・事故	10：00～12：00	
				保育の心	10：30～11：30		19	火	キャリアアップ講習会	「安全運転講習会」	10：00～11：30	
				事業を円滑に進めるために	11：30～12：00		30	土	✿ 交流会 ✿	内容 検討中 ♡お楽しみに♡	10：00～12：00	
	25	火	24 時間講習②	子どもの栄養と食生活	9：00～12：00	12	14	土		活動に入るための講習会	身体の発育と病気	9：00～9：30
7	11	木	24 時間講習③	子どもの遊び	9：00～11：00					小児看護の基礎知識	9：30～10：30	
	23	火	キャリアアップ講習会 夏休みの イベントに！！	「おやつ作り」 	9：30～12：00					保育の心	10：30～11：30	
											事業を円滑に進めるために	11：30～12：00
						19	木	24 時間講習⑦	保育の心	9：00～11：00		
9	10	火	24 時間講習④	心の発達とその問題	9：00～11：00				事業を円滑に進めるために ～虐待について～	11：00～12：00		
	19	木	キャリアアップ講習会	「救命救急法」	9：00～12：00	2025	21	火	24 時間講習⑧	心の発達とその問題	10：00～12：00	
			消防本部による「普通救命講習」 心肺蘇生や AED の使い方を学びます			1						
							2	20	木	24 時間講習⑨	事業を円滑に進めるために	9：00～10：00
									子どもの世話	10：00～12：00		



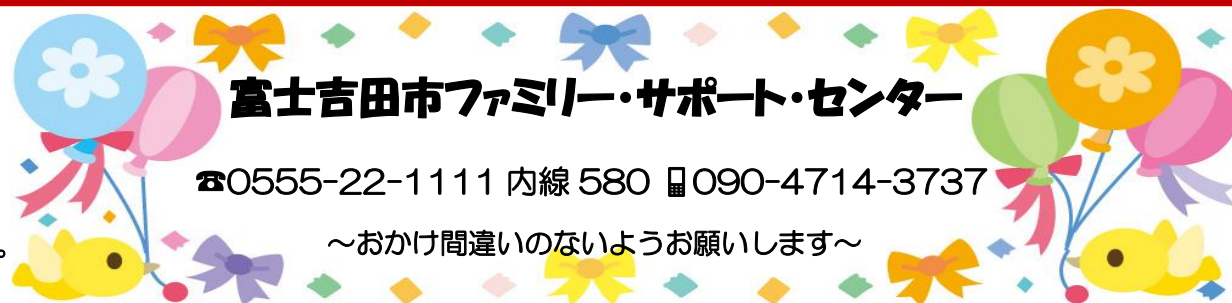
*令和6年4月25日現在の年間予定です。

*4月1日のご案内から日程の変更があります。

*受講、参加については、事前申し込みをお願いします。

*交流会以外は、託児（無料：☒事前申し込み）があります。

*不明な点はお問い合わせください。



富士吉田市ファミリー・サポート・センター

☎0555-22-1111 内線 580 ☎090-4714-3737

～おかけ間違いのないようお願いします～

ファミリー・サポート・センター 看護師だより 令和6年春号



あたたかな春の陽気とともに新年度がスタートしました。今年度も皆様が毎日元気に過ごせるように、心と体の健康をサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

風邪をひきにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣づけるために家族そろって続けていきましょう。

家族みんなで健康的な生活を目指しましょう。

朝

決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



昼

たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

絵本を
読んで
寝ようね。



進級・就園・就学を迎えて気持ちが不安定になる時期です

新年度を迎え、多くのお子さんが「1つ大きくなった」という喜びを持つ反面、中には大人の期待を過剰に受け止め、気持ちが不安定になるお子さんもいます。今までなかったのに急に右のような様子が見られたら、注意してみてあげてください。あまり神経質になると悪化させることもあります。長引いたり症状が強くなると悪化する時には、医師に相談してもよいでしょう。



- ・目をぱちぱちさせる
- ・咳ばらいをする
- ・肩をびくっと動かす
- 。。。。 など