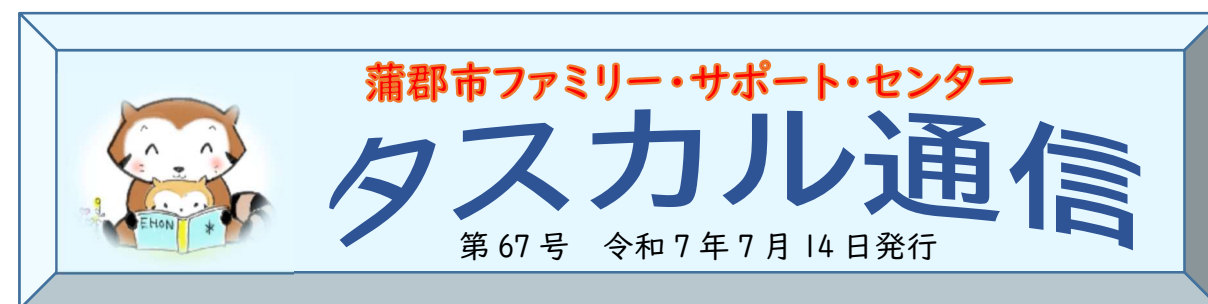




今年の梅雨はどこへ？

梅雨前線は、ひとつの梅雨の期間中に何回か世代交代を大体 5～6 回ぐらい梅雨の中休みがあり、1 回消えては、また新しいものが西から伸びてくる。完全に姿を消し、しかもそれが長く続いてしまう異例なことが今年はおこっています。気象庁は、東海地方は 7 月 4 日に「梅雨明けしたとみられる」と発表しました。平年より 15 日早い梅雨明けで、統計史上 3 番目タイの早さで夏の到来となりました。

この夏は、例年以上に熱くなるようです。暑い時間帯には、外出や屋外の作業を控えるようにしましょう。また、熱中症対策に、スポーツドリンク&水をこまめに飲み、シャワーでなく湯船に浸かって新陳代謝を上げることも大切です。



お知らせです。

#### ※ 燃料費見直しのお知らせ

まかせて会員の自家用車を利用した援助にかかる燃料費見直しをし、  
7 月 1 日からの金額は 180 円とします。  
なお、次回の見直しは 1 月です。

#### ☆令和 7 年度 まかせて会員スキルアップ講座☆ 『子育ての今昔、最新の子育て情報は？』

ファミリー・サポート・センターでは、児童館などの公共施設での預かり（生後 6 ヶ月から保育園児）が増えています。

子育てから随分経っている「まかせて会員」に今の子育ての情報を勉強していただき、今後の援助活動に役立てていただく研修です。多くの方の参加をお願いします。

記

- 【日時】 令和 7 年 11 月 9 日（日曜日） 午前 10 時～11 時 30 分  
 【会場】 蒲郡公民館 2 階会議室  
 【内容】 赤ちゃんのサポート時に、大切にしたいこと。  
 初めての預かりでも慌てない声かけの仕方等を学ぶ  
 【講師】 こども専門の作業療法士  
 赤ちゃん発達アドバイザー 市川祥子さん  
 【対象】 まかせて会員・どっちも会員 24 名

#### 令和 7 年度 会員 7 千交流会

#### ～天然成分で作る安眠クリーム～



- 【日 時】 令和 7 年 9 月 9 日（火曜日） 午前 10 時～11 時 30 分  
 【会 場】 がまごおり児童館 プレイルーム  
 【内 容】 『天然成分で作る安眠クリーム』 先着 30 名

※ワークショップの材料代として当日 300 円お支払いください。

対 象 おねがい会員、どっちも会員、まかせて会員 先着 30 組

※材料費 当日 300 円お支払いください。

【講師紹介】 エステセラピスト  
 アロマライフスタイルアドバイザー  
 小島恭代さん

自身の体験から健康な身体を保つことの大切さを実感し、自然の恵みにより、心や身体をより良い状態へ導くお手伝いをしています。



【お問い合わせ先】 蒲郡市ファミリー・サポート・センター TEL・FAX 65-9399  
 mail: tasukaru@city.gamagori.lg.jp

#### \* まかせて会員&どっちも会員募集！ \*

お仕事ではありませんが、お子さんが小学生になったなど、少し余裕が出てきた「おねがい会員」におすすめです。困った時は「おねがい会員」、余裕がある時は「まかせて会員」として、ご自身のできる時間にできることで、少しずつお互いの子育てを助け合う「どっちも会員」になりませんか？ お知り合いの方にもお声がけしていただけるとありがたいです。

※特に自家用車で送迎ができる方急募。

#### ☆次回説明会・講習会

第 2 回 令和 7 年 10 月 26 日（日） 13:00～17:00  
 場 所 がまごおり児童館 2 階 児童クラブ室

#### 《ひとりごと》

もう 3 ヶ月になるのかな？  
 3 月の末の寒い日、仕事帰りに横断歩道を渡っていた時に突然左足の膝がぬけ足に力が入らず、その場に崩れるように倒れこんでしまいました。  
 何とか這って横断歩道を渡り、そこでしばらくは動けず、ずくまっている私を行き交う車から「大丈夫ですか？」と声をかけられ「大丈夫です。」と私。見知らぬ人たちの優しさを感じた瞬間でした。友達には「そりゃあ、年寄りだから余計に心配されたんじゃないの。」といわれました。私も、人に心配される年齢になったの？と、いつまでも若いと思うのが間違いなのだと思う今日この頃です。



蒲郡市ファミリー・サポート・センター 443-0056  
 蒲郡市神明町 22 番 28 号  
 （がまごおり児童館内）  
 電話・FAX (0533) 65-9399  
 E-mail tasukaru@city.gamagori.lg.jp  
 業務時間 月、水～土曜日 AM9:00～PM5:00  
 休業日 火、日曜日、祝日、年末年始



## 会員プチ交流会 ～筋膜リリースヨガ～ 【 7 月 6 日 (日) 形原公民館にて 】

7 月 6 日 (日) に形原公民館にて「筋膜リリースヨガ」で会員交流を、昨年に引き続き今回も会員以外の方にも参加していただき、ファミサポを多くの方々に知っていただけるよう広報を兼ねて開催しました。※参加者：会員 11 名、会員以外 13 名 (子ども 2 人含む)



【講師：丸山七枝さん】



### ※筋膜リリースヨガ体験感想 (一部抜粋)

- ・リラックス空間でヨガができて、とても良い時間を過ごせました。痛かった場所が治りました！
- ・段々と体がほぐれて気持ち良くリラックスできました。ゆったりと時間が流れる感じがとても気持ちよく心地よかったです。
- ・初めての筋膜リリースヨガを体験させていただきました。自分の身体にゆっくり向き合う時間が感じられとても良かったです。先生の教え方がとても分かりやすかったです。
- ・子ども無しでゆっくり自分の身体に向き合う時間を一年ぶりぐらいで過ごせたので、とても柔らかくゆったりとした気持ちになりました。今からまた育児に頑張れそうです!!
- ・90秒をあらためて長く感じた筋膜リリース、良かったです。
- ・普段子育て、家事で自分の時間がほほない中、リラックスできる時間をいただけてうれしく、このような講座をまた楽しみにしています。

## 令和 7 年度第 1 回ファミリー・サポート・センター説明会講習会 【 6 月 22 日 (日) がまごおり児童館にて 】

今回は 4 名の参加者がありました。また、AED の講習には、保育士、児童館クラブ支援員さんも参加されました。とっさの時に自分に何が出来るか出来ないかを考える有意義な時間でした。



【講師：こども家庭センター  
岡本センター長】

・自宅での預かりは、先に環境を整える。  
・おもちゃなど誤飲した時は、119 番へ問い合わせし、指示を仰いでください。

・初めましての子ども (3 歳未満) は表情を読み取るのでニコニコ顔でいるといいですね。  
・預かる時は、お子さんの様子を見て、子育ての経験をファミサポの疑似子育て体験に活かしてください。



【講師：大塚西保育園  
妹尾副園長】



みんな輪になって、  
いろんな想定をしながら  
ヒヤリハットの確認中。

### 子どもの応急措置 手順ポイント

- ・三分の一程度沈む強さで 100～120 回 / 分のペースで絶え間なく圧迫する。胸骨圧迫 30 回 + 人工呼吸 2 回が基本で、AED が到着したら、心臓マッサージを中止する時間をなるべくなくすようにしてください。
- ・救急車到着に平均 8 分かかる。心臓マッサージは 2 分で交代しながら行うので、できるだけ多くの人を呼んでください。



【講師：  
鈴木消防副士長】

