

学習会を開催しました!!



『バランスボール』

～思いやりは体力でできている!～

平成31年1月26日(土)

鹿嶋市総合福祉センター 娯楽室



ボールエクササイズ指導士 石倉 恵美 氏

講師

NPO法人 マドレポニータ准認定

ボールエクササイズ指導士 石倉 恵美 さん



「集中力がアップ!」



「体幹トレーニングで
バランス感覚の強化!」

講師に NPO 法人ファーストペンギンネットワークの副代表理事でもある石倉さんをお招きし、学習会を開催しました。石倉さんは、鹿行地域を中心に産後応援プロジェクトとして、バランスボール教室を開催しています。

バランスボールは、座ったままで体幹が鍛えられ肩こりや腰痛、背中痛みなど、体の不調を整えることができます。

バランスボールによって、筋力と体力がつくと気持ちに余裕ができて、思いやりの気持ちが生まれることも学びました。



参加者からは、「久々に体を動かしてリフレッシュできた。」「腰痛があるのでバランスボールに乗っていると楽になった。」「バランスボールの基本動作や使用方法がわかったので、これからも続けたい。」などの感想が聞かれました。

子育て講座 参加者募集!

鹿嶋市ファミリー・サポート・センターでは、子育てに関する講座を2回に渡り開催します。市内在住で、子育てに関心のある人であればどなたでも参加できます。

託児は、先着5名まで受付けます。皆さんの参加をお待ちしています。

第1回 日時 6月24日(月) 10:00~12:00 (受付9:30~)
場所 鹿嶋市保健センター
内容 「野菜を使った簡単おやつ作り」
講師 鹿嶋市食生活改善推進連絡協議会
参加費 100円
持参 エプロン・三角巾
定員 20名

終了後は、みんなで
会食しましょう!



第2回 日時 7月 3日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)
場所 鹿嶋市総合福祉センター 集会室
内容 「小児看護の基礎知識」
講師 保健師 飯島 清美子 氏
(こども相談課長)
参加費 無料



☆申込方法

6月20日(木)までに、センターへTEL・FAX(83-4811)または、Eメール(k-shakyo@sopia.or.jp)(希望日・住所・氏名・連絡先・託児の有無と人数を記入)にてお申込みください。



子どもを安全にお預かりする
ために必要な講座です!

会員数



利用会員・・・221名
協力会員・・・147名
両方会員・・・44名
合計・・・412名
(平成31年3月31日現在)

活動依頼

ベスト3 ★ ★ ★

- 1位 子どもの習い事などの援助
- 2位 保育所・幼稚園の登園前の預かり及び送り
- 3位 保育所・幼稚園の迎え及び帰宅後の預かり

活動件数合計 555件

活 動 の 中 か ら



協力会員さんの入会のきっかけと、ある日のサポート中の様子を紹介します。「お願いしたいけど大丈夫かな？どんなふうかな？」など不安な気持ちが和らいで「利用してみよう！」「預かってみたい！」とさせていただければ幸いです。

定年退職を機に、ファミサポ協力会員となりました。ふたりの息子は県外に就職、急にやる事がなくなってしまい、このままでは寂しいなと気持ちが落ち込み、空の巣症候群状態。何か社会との関わりを持ちたいと思い、自分にできるボランティアとして活動を始めて2年になります。



協力会員
Sさん62歳

わたしは、つむちゃんです。イヤイヤ期真っ盛り。何でも自分でやりたいの。お靴も自分で履きたいの。Sおばちゃんは、優しく見守ってくれる「上手に履けたわね」って、ほめてくれる。うれしい～お庭でシャボン玉遊びをしたよ♪



利用会員
紬ちゃん2歳半

子どものいきいきパワー効果はすごいですね。子育てのお手伝いをする事で、私もすっかり元気になりました。若いママとの交流も楽しいです。ありがとう。安全・安心にお預かりできるように、家の中の掃除や整頓、自分自身の健康管理に気を付けるようになりました。いつまでも足腰丈夫で活動が続けられるようにがんばります。

令和もよろしく

☆会員募集中☆

登録には、印鑑・保険証・顔写真が必要です。



写真サイズ(3×2.5)

○利用会員

子どもを預けて外出したい！仕事で遅くなり保育園に迎えに行けないので、迎えと預かりをお願いしたい！などお困りの人、鹿嶋市に在住・在勤の人なら性別にかかわらず、どなたでも会員になれます。

○協力会員

子どもの預かりをしてくれる人、時間などは自分のあいている時間でかまいません。もう一度、子育てをしてみませんか。市内在住で育児や保育に理解と熱意があれば資格などは必要ありません。

会員対象のアンケート調査



この度、市では、会員の方（協力会員・利用会員・両方会員）を対象に、活動内容などの把握をするために、アンケート調査を行います。QRコードをお読み取りいただき、ご回答をよろしくお願いたします。ご不明な点などがありましたら、問合せください。

【回答期限】6月30日(日)まで【問合せ】鹿嶋市子ども相談課

TEL : 82-2911 MAIL : kodomo1@city.ibaraki-kashima.lg.jp

子どもといっしょに！

野菜を育ててみませんか？

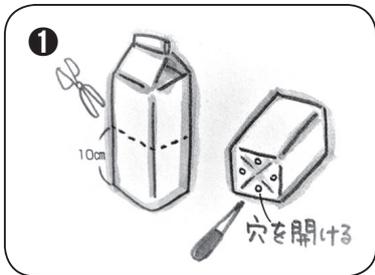


お世話をする事の大切さや収穫の喜びを味わい、野菜が好きになるきっかけをつくりましょう。

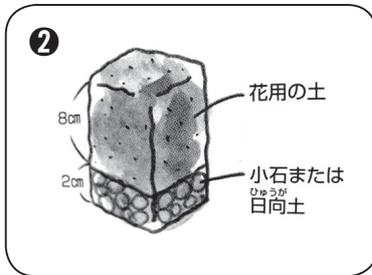
ラディッシュ（ハツカダイコン）栽培
牛乳パックで育ててみましょう。
成長が速いので、観察しやすく、
子どもたちが喜んでお世話をします。



ラディッシュには、たくさんの種類があります。赤丸はつか大根・レッドチャイム・ほほべに丸など、ネーミングは違っても皆ラディッシュです。



①牛乳パックを半分に切る。
底に水抜け穴を開ける。



②底に小石をひきます。
残りの上部に土を入れます。



③種を植える。受け皿に載せて
窓辺に置きます。



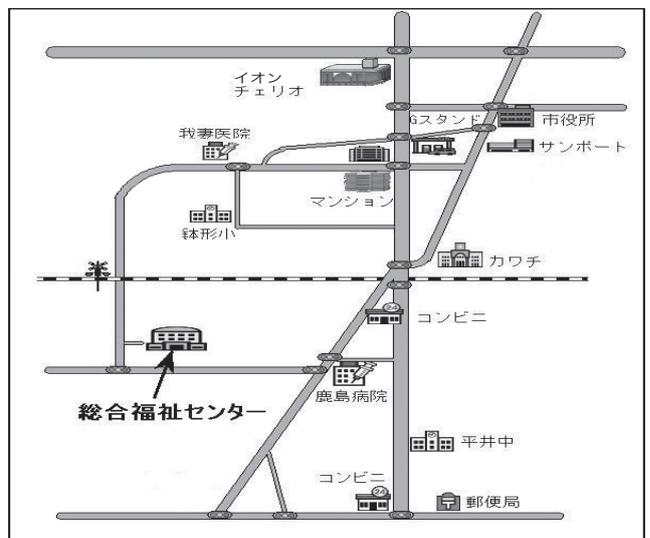
よい子のみんなに問題です。食べている野菜は、どっちにできるの？
トマトやレタスは土の上、お芋やにんじんは土の中で育ちます。
ラディッシュはどっちの仲間でしょう？

センターからのお願い

住所や電話番号など登録内容に変更のある会員さんは、お手数でもセンターまでご連絡をお願いします。



センター受付時間
月曜日～金曜日
8時30分～17時30分
(土曜・日曜・祝日・年
末年始は休みです)



鹿嶋市ファミリー・サポート・センター
(総合福祉センター内)
TEL 0299-83-4811