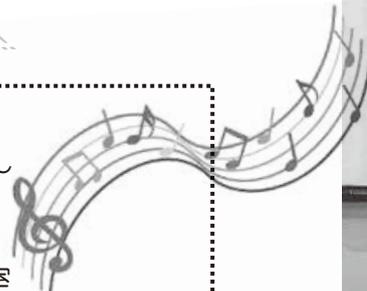


学習会を開催しました!!

学習会を開催しました!!

『骨盤調整ストレッチ』
～ご自分で出来るボディ・ケア～
令和2年1月25日(土)
鹿嶋市総合福祉センター 娯楽室



講師

かしま灘楽習塾
浜田 美沙 さん



【足裏→ふくらはぎ→太もも→骨盤まわりと順にほぐしていきます。】



「筋肉がほぐれてスッキリ！」

講師に、かしま灘楽習塾の浜田美沙さんをお招きし、学習会を開催しました。浜田さんは、かしま灘楽習塾やカシマスポーツセンターにおいて、骨盤調整ストレッチやエアロビクス教室を開催しています。

骨盤調整ストレッチには、血流をよくし、股関節を滑らかにして、リンパの流れをよくすることによって日常動作をスムーズにする効果があります。

骨盤調整ストレッチによって、自分のペースで体をゆっくりとほぐしていき、自分の体と向き合いながら出来るボディ・ケアを学びました。

参加者からは、「自分の体と向き合えて良かった」「体がスッキリした」「自宅でも継続出来そう」「リフレッシュ出来て良い時間だった」「誰でも出来るストレッチで参加しやすかった」などの感想が

聞かれました。



子育て講座【第1部】

参加者募集！！



市ファミリー・サポート・センターでは、年間を通じて、お子さんの成長に合わせた遊び方や食事のとり方、病気への対応方法など、子育てに役立つ講座（全24時間）を開催します。会員はもちろん、子育て中の方や子育てに関心のある方であればどなたでも参加できます。興味のある講座のみの参加も大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしております！

※全24時間の講座を受講した方には、修了証を発行します。
※講座は延期または中止する場合があります。

第1回 日時 7月9日（木）10：00～12：00（受付9：30～）
場所 市総合福祉センター
内容 「小児看護の基礎知識①」～子どもがかかる疾患の症状と看護方法～
講師 市こども相談課 保健師
参加費 無料

第2回 日時 7月22日（水）10：00～13：00（受付9：30～）
場所 市保健センター
内容 「子どもの栄養と食生活」～調理実習と発育に必要な栄養指導～
講師 鹿嶋市食生活改善推進連絡協議会
市保健センター 管理栄養士
参加費 100円

定員 各20名 **託児は、先着5名まで受け付けます。**

☆申込方法

6月30日（火）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）にてお申し込みください。

会員数



利用会員・・・181名
協力会員・・・150名
両方会員・・・43名
合計・・・374名

（令和2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・幼稚園の迎え及び帰宅後の預かり
- 3位 保育所・幼稚園の登園前の預かり及び送り

活動件数合計 568件

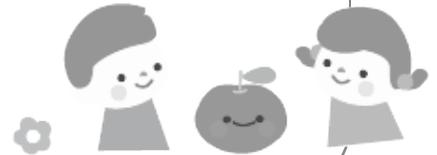
活動の中から

協力会員さんの援助活動報告書の中から、ある日のサポート中の事例を紹介します。
みなさん様々な遊びをして過ごしていますね。



協力会員
Mさん
Yちゃん
1歳

- 10:00 (来宅) お母さんと離れる際は大泣き。
音楽を聴いて落ち着いた様子。
- 10:40 (おやつ) おせんべい、お茶
- 11:00 (遊び) おままごと、絵本、ピアノに触れたりして遊ぶ。
- 12:00 (昼食) 昼食は完食。
その後オムツ替え。
- 13:00 (お迎え)



協力会員
Sさん
Dくん
8歳

- 8:00 (来宅) まずは静かに勉強に取り組む。
- 9:00 (遊び) 折り紙を折ったりして遊ぶ。
- 10:15 (おやつ) 持参したおやつを食べる。
- 10:30 (遊び) ヨーヨー、おはじき、神経衰弱をして遊ぶ。
- 12:00 (昼食) 持参したお弁当を食べる。
- 12:30 (遊び) 読書、折り紙、ボードゲーム、かるた等をして遊ぶ。
- 15:00 (お迎え)

しかっ子チャンネルご存じですか？

子どもたちがお家でも楽しめるように、鹿嶋市公式子育て YouTube チャンネルが開設しました！うたって遊べる「ペープサート（紙人形劇）」など、様々な動画を公開しています♪ 地域子育て支援センターの皆さんが頑張って作成していますので、ぜひご覧ください。YouTubeで「しかっ子チャンネル」と検索するか、鹿嶋市HPにもこども相談課がリンクを載せているのでそちらからご覧ください。

☆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！などお困りの方、鹿嶋市に在住・在勤の方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方、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。

子どもといっしょに！

おもちゃを作ってみませんか？



自宅時間が増えた今、お家で子どもと一緒におもちゃを作ってみませんか？
お家にあるもので簡単に作れます！

もこもこくん

《用意するもの》

- ・傘袋又はビニール袋
- ・曲がるストロー
- ・紙コップ
- ・はさみ
- ・セロハンテープ
- ・油性ペン

《作り方》

- ①傘袋を半分に切り、ストローの曲がるほう（短い方）の先にかぶせてセロハンテープでしっかり留める。
- ②油性ペンで傘袋に好きな絵を描く。
- ③紙コップの下の方にストローが通るくらいの穴を開ける。
- ④②を紙コップに入れ、ストローを紙コップの内側の穴から出す。紙コップにも色を塗ったり絵を描いたら完成！

《遊び方》

ストローをくわえて思いっきり息を吹き込むと袋がもこもことふくらんでくるよ！もこもこくんが出てきた後、中の空気を吸ったり吹いたりすると、へこんだり膨れたりいろんな動きをするよ！

★アレンジポイント★

傘袋の残り半分も、片方をセロハンテープで留めたらもこもこくんができるよ♪ 色々な袋や入れ物を使って作ってみよう！



センターからのおねがい

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。

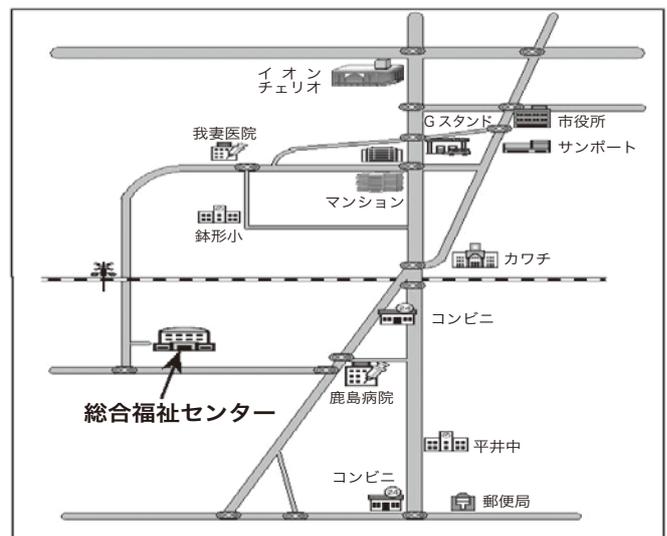


センター受付時間

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