

姫路市

# ファミリーサポートセンターだより

第43号

令和6年12月  
発行

ファミリーサポートセンターは**育児の援助を受けたい人**と**育児の援助を行いたい人**を会員登録し、  
会員同士で育児の援助を行う地域の子育て支援システムです。

## ～活動中のもしもに備えて～

令和元年より提供・両方会員になるには「**子どもの発達段階に応じた事故防止と急変時の対応**」(3時間講習)の受講が必須となっています。

現会員様におかれましても3～5年毎の受講が望ましいとされており、事務局では2か月に1度講習会を実施しています。

受講経験はあるけど、いざというときに動けるかしら?とご不安な方、再受講も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしております。



### AEDの使い方

AEDにはいくつかの種類がありますが、基本的な操作手順は変わりません。



#### AED使用の流れ



step 1

電源ボタンを押す



step 2

パッドを貼る



step 3

ショックボタンを押す



参加者  
募集!!

## 子どもの発達段階に応じた 事故防止と急変時の対応 (AEDを使った実技)

ご夫婦での受講・  
会員登録も大歓迎です!  
お気軽にご連絡  
ください!

場 所	すこやかセンター3階 会議室
時 間	9:30～12:30
講 師	日本赤十字社 兵庫県支部
定 員	12人 ※各回3名まで一時保育あり(1歳～就学前)
申し込み	電話またはメールにて(各回の2日前まで)

#### 日 程

1月24日(金)  
3月18日(火)



❄️❄️❄️❄️❄️ **安全に活動していただくためにもう一度確認を!!** ❄️❄️❄️❄️❄️

子どもたちは日々成長しています。成長に合わせて行動範囲や行動パターンが変わっていくため、子どもの成長に合わせてこまめに安全対策を見直しましょう。「活動のしおり」の「[P36安全チェックリスト](#)」や「[P37留意事項](#)」をお読みいただき、お子さんにとって危険な場所がないかなど、もう一度ご確認ください。

## 開催報告

参加者11名

# 令和6年度 会員交流会を実施しました!

## プログラム

前半の部 はじめてのアロマセラピー

後半の部 ファミサが意見交換会

日時 令和6年10月16日(水)

場所 すこやかセンター3階 会議室

## はじめてのアロマセラピー

提供会員・両方会員を対象に会員交流会を開催しました。

前半は、井上直美先生(AEAJ認定アロマセラピスト・yuica認定日本産精油スペシャリスト)をお招きし、アロマセラピーについてのお話とオイルを使ってセルフハンドマッサージを体験していただきました。アロマオイルの香りの中でリラックスしながら、心地よい時間を過ごしました。



## アロマの香りにつつまれて心も体もリフレッシュ!!



## 日常生活にアロマを♪

### ◆アロマセラピーとは

植物油から抽出した精油(エッセンシャルオイル)と言われる香りの成分がリラクゼーションやリフレッシュに役立ちます。心と身体の不調を改善して、美容と健康に役立てることができます。

### ◆おすすめアロマ

元気になりたい時(スッキリ系の香り)・・・ローズマリー・ペパーミント・レモン  
リラックスしたい時(フローラル系の香り)・・・ラベンダー・ゼラニウム・オレンジ  
自律神経のバランス調整をしたい時(森林浴系の香り)・・・モミ

### ◆アロマセラピーを楽しむ方法

湯船に入れて素敵なおタイム♪ バケツに入れて楽しくお掃除♪

### ◆使用上の注意

ローズマリーやペパーミントは高血圧の方、ラベンダーは低血圧の方など、注意が必要な精油がありますので専門家や医師にご相談の上、ご使用ください。



## はじめてのアロマセラピーの感想

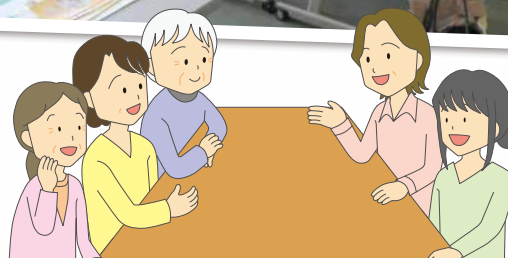
- リラックスできて、とても良かったです。また家でもやってみたいと思います。
- 精油について詳しく学ぶことができ、匂いがかぐとさまざまな効果が得られることを知れて、貴重な時間を過ごすことができました。
- 良い香りに癒されました。家で子どもたちにもマッサージしてあげたいと思います。
- 初心者にも簡単にできる内容で、分かりやすく学ぶことができました。



## ファミサポ意見交換会

後半は、3グループに分かれて会員さん同士で意見交換会を行いました。普段活動してくださっている会員さんから援助経験がない会員さんまで、普段の援助活動の様子や思っていることなどについて、自由に話し合いました。和やかな雰囲気の中でお話も盛り上がり、有意義な意見交換会となりました。

いつもあたたかい気持ちで  
サポートをしていただき  
ありがとうございます!!



### 意見交換会の感想

- ベテランの方から、保育園の頃に預かったお子さんが高校生になった今でもお付き合いがあると伺い、素敵だなと思いました。私もまたがんばろうと思いました。
- サポート経験がないので、経験者の方の意見はとても参考になりました。これから少しずつ子どもの手が離れていくので、自分のライフスタイルに合わせてファミサポとも関わっていけたらなと思っています。
- 少人数で話しやすかったです。いろんな体験を聞かせてもらい、今後のためになりました。できること、できないことの線引きが難しいですが、できるだけお母さんたちが安心して喜んで過ごせるよう、サポートしていきたいと思います。
- 提供会員として登録していたものの、どんな依頼があるのかが分からなかったのですが、実際にサポートされている方の声を聞かせていただき、とても勉強になりました。
- サポート前という方がおられたので自分の経験をお話しし、参考にしてもらえたので良かったかなと思います。提供会員をされている方は良い方ばかりなので、依頼会員さんが安心して頼めたら良いなと思います。
- 切手を貼らなくていいように返信用封筒を作っていただきたいです。

## フォローアップ講習会のご案内 (対象者: 提供会員・両方会員)

令和7年  
2/10月

自閉症ってなあに?  
～自閉症の世界を体験しよう～

もっと知ろうよ  
発達障害

場所 すこやかセンター3階 会議室 時間 10:00～12:00

講師 ひょうご発達障害者支援センタークローバー  
相談支援員 福田 崇徳 先生

定員 14人 申し込み 電話またはメールにて(2日前まで)



# 事務局から会員のみなさまへ

## 全ての会員の方へ

### ■ 預かり場所の拡充について

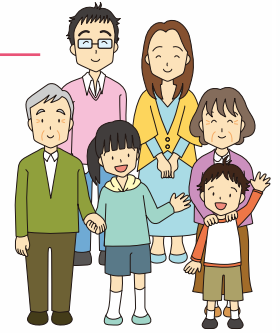
令和6年7月から預かり場所を拡大しました。詳しくは同封のチラシをご覧ください。

### ■ 会員情報変更手続き

転居等により、会員情報に変更がある場合は必ず「電話またはメールで」事務局へご連絡ください。宛先不明で返送されて2年経過した会員の方は登録を抹消させていただきますのでご了承ください。

### ■ 退会手続き

退会される場合は「退会届」の提出が必要です。退会届はホームページからダウンロードしていただくか、退会希望の旨を事務局までご連絡いただくと、退会届を送付します。必要事項を記入のうえ、会員証および名札(お持ちの方のみ)を添えて事務局まで提出してください。ホームページからオンラインでも提出できます。



## 提供・両方会員の方へ

「しばらくお休みしていたけど、活動ができるようになりました」「就労状況が変わったので、活動できます」等、援助活動が少しでも可能になった方は、随時ご連絡ください。

### ■ 活動報告書について **活動報告書がオンラインで提出できるようになりました!**

10月からの郵便料金の値上げ等を踏まえ、提供会員の皆様のご負担を軽減するため、活動報告書がオンラインで提出できるようになりました。なお、従来通り郵送やご持参による提出も可能です。活動件数を集計する必要がありますので、翌月5日までの提出にご協力をお願いいたします。

#### 提出の流れ

- 1 活動報告書をスマートフォン等で撮影、またはスキャンする。
- 2 ホームページの「会員の方へ」内にある、姫路市オンライン手続ポータルサイト「ファミリーサポートセンター援助活動報告書の提出」のリンクを開く。オンラインでの提出手順は別紙をご覧ください。(提供・両方会員のみ同封)
- 3 提出フォームに必要事項を入力の上、撮影した活動報告書を添付し、送信する。

ホームページは  
こちらから



【注意事項】 内容が確認できる鮮明な画像をお送りください。月をまたがずに1ヵ月ごとの提出をお願いします。郵送の場合は10月から郵便料金に変更となっております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 年末年始について

12月28日(土)～1月5日(日)は事務局が休業となります。休業中に受信したメールは、1月6日(月)9時に開封いたします。

### お問い合わせ

## 姫路市ファミリーサポートセンター事務局

〒670-0943 姫路市市之郷1006番地8すこやかセンター3階

TEL (079) 223-5638

FAX (079) 223-5639

メール family-support@city.himeji.lg.jp

メールは  
こちらから



#### ● 開所時間 ●

平日(月～金) 9:00～17:00 ※土・日・祝日はお休みです。

