

姫路市

ファミリーサポートセンターだより

第45号

令和7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。

10月8日水

令和7年度 全会員さんを対象に会員交流会を開催しました!



参加者
大人9名・子ども2名

前半の部

「笑いヨガ&チェアヨガ」
講師：中山 千絵 先生



笑いヨガとは？

1995年にインドの医師マダン・カタリア博士によって考案された「笑い体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたエクササイズ

チェアヨガとは？

普段運動しない人にも抵抗なく全身運動として楽しめる、椅子を使って行うヨガ

参加者からは

- ・身体も心もリラックスできました。
- ・身体を動かすことで久しぶりにスッキリしました。
- ・日頃から「呼吸」を意識してみます。
- ・「笑いヨガ」を聞くのも初めてでしたが楽しい時間でした。作り笑いもOKというのが印象的でした。
- ・意識的に笑うことは不思議な気持ちでしたが、やっているうちに楽しくなりました。

アドバイザーより

「笑いヨガ」って?とわからないまま参加された方もいらっしゃいましたが、みなさん初対面とは思えないほど「笑い」あふれる時間となりました！お子さんの微笑ましい姿に笑顔が倍増！！ヨガからもお子さんからもパワーをいただきました♪

お子さんも一緒に
和やかな雰囲気に



後半の部

ファミサポ交流会 おしゃべりタイム



交流会の感想♪

提供会員さん

- 若い子育て中のお母さんや、すでに提供会員さんとしてサポート経験がある方の話がきっかけでとても役に立ちました。
- 提供会員として活動されている内容やエピソードを聞くことができ、自分にも活かせると思いました。
- 預けたいママの気持ち、活動経験がある提供会員さんの話を聞くことができました。
- みなさん楽しんで活動されていると感じました。
- 困ったときの話も共感でき、自分だけではないとわかりました。

依頼会員さん

- 提供会員さんと実際にお話する機会があり、今後利用することがあればお願ひしようと思いました。

対象者：提供会員・両方会員

令和8年
2/9日

フォローアップ講習会のご案内

自閉症ってなあに？～自閉症の世界を体験しよう～

自閉症の子どもが見ている世界を、あなたも体験してみませんか？

見え方や感じ方の違いを知ることで、「なぜそうなるのか」が分かり、関わり方が変わります。
体験から学ぶ、自閉症理解の第一歩。

時間 10:00～12:00

場所 すこやかセンター3階 会議室

定員 14名

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



申し込み方法 電話またはメールにてお申込みください(1月26日(月)9:00～2月5日(木)まで)

令和7年度 秋の養成講習会 ～開催報告～

年に2回開催しています！

11月5日～11月25日の間、後期養成講習会を開催しました。延べ96名の方がご参加ください、講師の先生方には、最新の情報を交えた援助活動に役立つ貴重なお話をいただきました。講習会の様子をお知らせします。

11/5水

ファミリーサポートセンターの概要

【講師】
アドバイザー

11/5水

子育て支援の現状・病児・病後児預かり

【講師】
市利用者支援員
アドバイザー

11/10月

体調の悪い時の子どもの症状と看護

【講師】
看護師 上坪先生

11/11水

家事サポートにおける心構え

【講師】
介護福祉士実務者
研修講師 中山先生

11/12木

緊急救命・事故防止

【講師】日本赤十字社 兵庫県支部指導員



参加者の感想

- すごく楽しく、みなさんとコミュニケーションもとりながら学ぶ事ができました。
- 毎年受講していますが、確認や新たな学びもあり、繰り返し繰り返しの受講が必要だと再認識しました。

11/10月

育児支援の現状・意義と役割

【講師】神戸親和大学 教授 戸江 先生



参加者の感想

- 少子化社会の中で子育てについて現状を色々知る事が出来て良かった。
- 子育ての良き理解者となれるよう、様々な人達と関わっていきたい。

11/17月

子どもの遊び

【講師】神戸親和大学 教授 横田先生



参加者の感想

- 「遊び」の話を聞くだけでワクワクしました。先生がとてもニコヤかに話をされていたのでこちらも楽しくなりました。
- 実際のおもちゃがとても興味深く、ためになりました。(自分でも)作ってみたいと思います。

11/20木

子どもの主な疾患と症状

【講師】
木花クリニック
副院長 木花先生



11/21金

発達障害の理解と援助

【講師】
発達障害者支援センター
クローバー 福田先生

11/21金

子どもの世話

【講師】
関西国際大学
講師 下里先生

11/25水

発達段階に応じた子どもの食事と栄養

【講師】
市管理栄養士

次回5月
開催予定！

ご参加お待ち
しています！

お知り合いの方で、子育てのお手伝いをしていただけそうな方がおられましたらぜひご紹介ください！

提供会員・両方会員の皆様へ

講習会は3月から開始します！

虐待防止に関する講習会の受講が義務化されました

国の要綱が改正され、「虐待防止」に関する講習が新たに実施されることになりました。

提供・両方会員の皆さんにおきましても、救命救急・事故防止の講習と同様に少なくとも5年に1回「虐待防止」についての講習の受講が必須となりました。子どもの安全を守るためにも、皆さんのご協力をお願いいたします。

講習会の
詳細はこち
ら



サポートで施設を利用される方へ

- 預かり場所で「子育てひろば」や「児童センター」を利用される提供・両会員さんは各施設のルールに従ってご利用ください。また、他のお子さんも利用していますので、お子さんから必ず目を離さないようにしてください。
- 活動中は名札を携帯してください。



預かり場所について

いま一度確認を!!

- 預かり場所は「活動のしおり」P1をご参考ください。
「活動のしおり」は随時更新しています。最新版は市ホームページからご確認ください。
- 「公園」は預かり場所に含まれておりませんので、ご注意ください。



活動報告書提出時の注意点

姫路市ファミリーサポートセンター援助活動報告書(姫路市ファミリーサポートセンター用)						
依頼会員	会員番号	(50000)	氏名	(姫路 道子)	年	10月分
1	10/17(火)	17:30~19:30	さくら	放課後児童クラブ 迎え後の預かり	児童クラブで作った折り紙の作品	1,400 100 1,500
2	/ ()	: ~ :			うれしうに見せてくれました。	
3	/ ()	: ~ :			だいちゃんのお世話をよくしてくれました。	
4	10/17(火)	18:00~19:30	だいち	保育園 迎え後の預かり	お迎えに行くと、笑顔で走って	525 525
5	/ ()	: ~ :			きてくれました。	
6	/ ()	: ~ :			お姉ちゃんとお絵描きを	
7	/ ()	: ~ :			しました。	
8	/ ()	: ~ :				
9	/ ()	: ~ :				
10	/ ()	: ~ :				
※鉛筆や文字が消えるボールペンは使用しないでください。					総合計	2,025
上記のとおり報告します。(上記のとおり領収しました)						
提供会員	会員番号	(2000) (自署)	氏名	(奥原 花子)	依頼会員	会員番号
〒670-0943 姫路市市之郷1006-8 ☎:079-223-5638						
★報告書の提出は、必ず翌月の5日までにお願いします。						

活動報告書の見本例

活動報告書の画像をオンラインでご提出いただく場合、以下の点を注意していただきますようお願いいたします。

- 撮影の仕方や文字の濃さによって画像が不明瞭で読みにくい方がおられます。
はっきり見えるように撮影をお願いします。
- 毎月の集計がありますので月毎のご提出をお願いします。

全ての会員の方へ

転居された場合は必ず(電話・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。

退会を希望される場合は、退会希望の旨を事務局までご連絡ください。退会届を送付しますので、必要事項を記入のうえ、会員証を添えて事務局まで提出してください。

「退会届」は市ホームページからもダウンロードできます。また、オンラインでも手続き可能です。



年末年始について

12月27日(土)~1月4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5日(月)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。

