

～美しい自然に囲まれた地域で暮らす幸せを感じて～

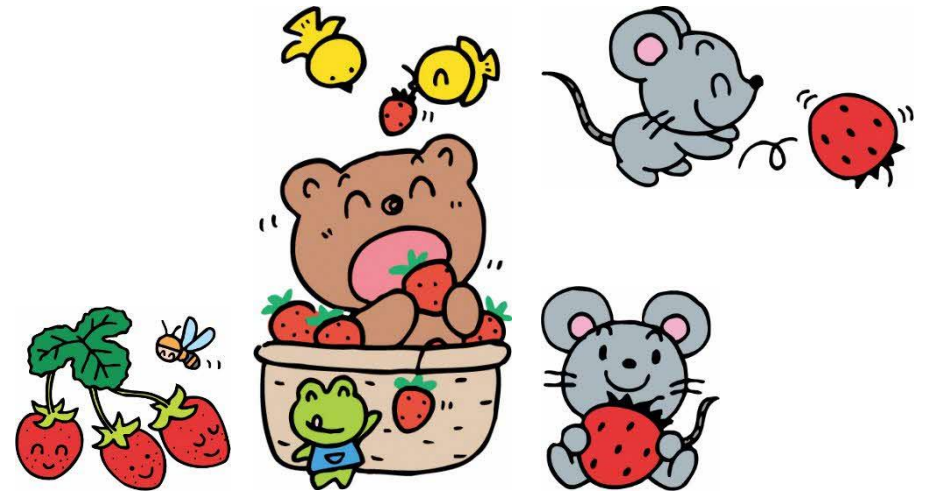
桜や藤の花、新緑のさまざまな緑色に彩られて美しかった山が、いつの間にか深い緑に変わっています。春は、出勤途中の私の車の中から山の変化や川辺に次々と咲く野の草花が目に入り、道中がとても楽しく感じられます。私の通る川辺の道は、大根の花に似た花や菜の花のような黄色い花が群生し、それが終わると、ホワイトレースフラワーのような白い花が咲き広がり、それはそれはみごとでした。連休前には月見草を見かけ、「もう、月見草が咲くんだ～」とっていたら、連休明けには群生していました。すごい勢いで草が伸び、スイバも幅をきかせています。アザミがぐんぐん伸び濃いピンク色の花は草の中でも目に止まります。可愛らしいアカツメクサの花も増えてきました。先日散歩をしていてシロツメクサの群生を見つけ、自分が子どもの頃に花輪を作って遊んだことを思い出しました。草花は子どもの頃の遊びや友だちの思い出と繋がっています。レンゲ草を見ることがほとんどなくなったのは寂しい気がしますが、空にはヒバリの賑やかなさえずりが聞こえ五月の風は爽やかで、年を重ねた今も春は嬉しいものです。今年は、蕨やタラの芽、筍などの山菜をいただき、春の味覚も楽しませてもらいました。一年を通して身近な自然の美しさを楽しむことができるものの、やはり四月、五月の美しさは芽吹きエネルギーもあって格別感じられます。緑の中で暮らせること、自然の恵みをたくさんいただいていることに幸せを感じ感謝をしている毎日です。でも、自然の厳しさや怖さを思い知らされることもあります。草刈りの仕事は大変だと思います。ケガなどされませんようにと思います。また、大雨による水害なども今年はないように心から祈ります。そして、コロナウイルス感染症に気をつけながらも、以前の生活に戻れることを願うばかりです。



雲南市ファミリーサポートセンター

あ り が と 通 信

No.65 (R4年5月発行)



センター開設日：月～金

開設時間 (大東本部) 9:00～18:00

(木次支部) 9:00～17:00

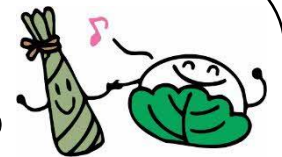
(加茂支部) 9:00～17:00

電話・担当 (大東本部) 0854-43-6132 原

(木次支部) 0854-42-2030 深田 佐藤

(加茂支部) 0854-49-8355 青木 多田納

子ども政策課 0845-40-1044 郷原



令和3年度雲南市ファミリーサポートセンター 事業報告

平素より雲南市ファミリーサポートセンター事業にご理解とご協力を賜り、同事業を皆様のお陰で安全に運営させていただいておりますことを心より感謝申し上げます。令和3年度の事業についてご報告いたします。

1. 会員数（令和3年4月～令和4年3月末）※掛合支部は除く

	大東	木次	加茂	合計	前年度比
援助会員	27	26	24	77	+11
両方会員	11	14	3	28	-2
依頼会員	55	146	48	249	+15
合計	93	186	75	354	+24
前年度比	+1	+14	+9	+24	

2. 援助の依頼内容と件数（令和3年4月～令和4年3月末）

	依頼内容	件数
預かり	就労のための預かり	50
	母親の通院や体調不良のための預かり	45
	買い物等、用事のための預かり	7
	リフレッシュ・休養のための預かり	20
	きょうだいの予防接種や受診のための預かり	13
	きょうだいの園・学校行事参加のための預かり	25
	会議出席や、研修等のための預かり	17
	冠婚葬祭のための預かり	0
送迎と預かり	就労のため（児童くらぶへ迎え後の預かり）	16
合計		193

送迎	保育園から自宅への送り	85
	放課後くらぶから自宅への送り	10
	スポ少への送り	125
	習い事等への送り	36
合計		256
活動件数（預かり・送迎・送迎と預かり）の総合計		449件

3. 利用率と援助を提供する会員の実動率

	依頼会員数	実利用人数	利用率	援助会員数	実動会員数	実動率
大東	55	4	7%	27	4	15%
木次	146	35	24%	26	12	46%
加茂	48	9	19%	24	7	29%
合計	249	48	19%	77	23	30%

4. 預かりの場所別、利用件数

預かりを行った場所	平日	土	日・祝	合計
木次子育て支援センター	121	37		158
加茂子育て支援センター	8			8
援助会員の自宅	(送+預) 16	0	0	16
(送迎と預かりを含む)	(預かり) 1	0	4	5
木次「みんなのおうち」	6	0	0	6

5. 講習会・交流会

<p>○緊急救命講習会 5月31日（月） 9：30～10：30 加茂子育て支援センターにて 内容：心肺蘇生法 AEDの使用法 気道異物の除去法 講師：雲南消防本部 救急隊</p>	<p>○事故防止講習会 6月22日（火） 9：30～10：30 斐伊交流センターにて 内容：簡易危険予知訓練 グループワーク 講師：ファミサポスタッフ ○コンディショニング講座 10：30～11：30 講師：福田さん</p>	<p>○交流会 10月29日（金） 10：00～11：30 加茂子育て支援センターにて 内容：『つまみ細工』 （クリスマスツリー製作） 講師：岡田さん</p>
--	--	--

	日時・場所	内容	講師	対象	受講の申込・その他
緊急救命講習会 「子どもの一次救命処置～救急車を待つ間にできること」 「その他の応急手当」	① 6月15日(水) 10:00～11:00 斐伊交流センター (多目的ホール)	○心肺蘇生法の実習 ・心肺蘇生の手順 ・胸骨圧迫 ○AEDの使用方法	雲南消防本部救急隊 (救急救命士)	実動援助会員 (10人まで)	・大東本部、木次支部、加茂支部へ電話または、メールにて申し込んでください。 ※質問したいことがあれば、事前に 大東本部 までご連絡ください。
	② 7月12日(火) 10:00～11:00 斐伊交流センター (多目的ホール)	○気道異物の除去法 ○質疑応答・・		実動援助会員 (10人まで)	
	③ 11月12日(土) 10:00～11:00 斐伊交流センター (多目的ホール)	「呼吸の確認のポイント」や「応急手当での傷病者に適した体位(姿勢)、回復体位」など、知りたいことがたくさんありますよね。なんでも質問OKです。		全会員 (10人まで)	
事故防止講習会	6月24日(金) 10:00～11:00 斐伊交流センター (多目的ホール)	○「災害発生時に子どもを連れて一人でどう動くか！」～避難の仕方と準備について～ ○「3歳までに多い事故と事故防止について」	高木 奈美さん (「産前産後ケアはぐ」代表)	全会員 (10人まで)	・大東本部、木次支部、加茂支部へ電話または、メールにて申し込んでください。 ※質問したいことがあれば、事前に 大東本部 までご連絡ください。
交流会	10月15日(土) 10:00～11:00 加茂子育て支援センター (遊戯室)	「子育てが楽しくなるおはなし会&気になること相談」	経験豊富な援助会員さん有志	依頼・両方会員 (6人まで)	※質問したいことがあれば、事前に 大東本部 までご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染防止対策・・広い会場で2mの間隔を取りながら、常時の換気・不織布マスクの着用・手指消毒をして行います。

申し込み先：大東本部(0854-43-6132) 木次支部(0854-42-2030) 加茂支部(0854-49-8355)

子どもの突然死の主な原因は、けが、溺水、窒息などの事故ですが、その多くは日常生活の中で十分に注意することで予防できるものです。事故を未然に防ぐことが大切です。

のどにものが詰まった時

➡ 気道異物の除去・・・ファミサポの緊急救命講習会で学べます

【窒息・中毒への注意】

乳幼児は、目に見えたものは何でも口に入れてみたがる傾向があります。

○小さな子どもの手の届くところに口に入る大きさのもの（標準的なトイレットペーパーの芯を通過するような大きさのもの）を置かない。

例：ペットボトルのふた、小さなブロック、ビーズ、豆类、クリップ、ふうせん、ボタン、など。

○中毒の原因となるような薬品や洗剤を置かない。

例：乾燥剤、シリカゲル、保冷剤、医薬品、タバコなど。

○ブドウ、ミニトマト、餅、団子、こんにゃくなどを食べさせる時には小さく切る。

【水の事故への注意】

○水の事故は、水深5～10センチあればどこでも起こる可能性があります。

（風呂場、ビニールプール、洗面器など）

○2歳までは、ため水は捨てるようにする。入浴中は目を離さない。

事故防止

応急処置

一般に体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重篤な状態になり、30%を失えば生命に危険を及ぼすと言われています。

○「直接圧迫止血法」が基本です。

・清潔なガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて傷口に当て、その上から、出血部位を指先や手のひらで強く圧迫します。

・大きな血管からの出血の場合で、片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫します。

※感染防止のため血液に直接触れないように、できるだけビニールやゴム製の手袋を使用します。ビニール袋などで代用することもできます。

※大量に出血している場合や出血が止まらない場合、ショックの症状が見られる場合には、直ちに119番通報します。

止血法

熱中症の応急手当

○涼しい環境に退避させる・・・風通しのよい日陰や冷房が効いている室内などが適しています。

○衣服を脱がせ、体を冷やす・・・体から熱をとるには、うちわや扇風機で風を当てることが一番効果的です。衣服を脱がせて皮膚を露出し、あまり汗をかいていないようであれば皮膚に水をかけて濡らしながら風を当てます。皮膚を濡らすには、ぬるい水のほうが効果的です。氷のうなどが準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などに当てるとよいです。

○ポイント・・・水分、塩分を補給する。脱水状態になっているので十分に水分を摂らせることが重要。あまりほしがらなくても摂取を勧めます。

自分で水が飲めない傷病者には無理に飲ませようとしてはいけません。病院で点滴による水分補給を受ける必要があります。

水分だけでなく塩分も失っているので少量の塩を加えた水か塩分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクを飲ませるのがよいです。

◎頭痛、吐き気、嘔吐、注意力の散漫などがある場合は、医療機関を受診させます。

意識がもうろうとしていたり、体温が極端に高い場合は直ちに119番通報します。

呼吸や心臓が止まった時 ➡ 心肺蘇生法（胸骨圧迫とAEDの使用）・・・ファミサポの緊急救命講習会を受講して習得しましょう！



～ ちょっと
ひといき ～

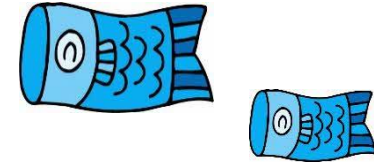
コロナ禍で外出自粛や活動制限を余儀なくされている中でも、できれば充実した毎日を過ごしたいですよね。そのために、生活の中に楽しみを見つける才能を発揮したいものです。最近、出かけることが少なくなってできた時間の余裕を「身の回りの物を片付ける・捨てに行く」「草取りなど庭や畑の手入れをする」に使っているとの声が身近な人から多く聞かれるようになりました。なかなか充実感があるようです。会員さんの中でもたくさんの方がそのような生活をされていることと思います。でも、以前のように行きたい時に好きな所に行けない、やりたいことができないことへのストレスは溜まっていきますよね。そこで、“できるようになった時を想像して楽しむ” “できるようになった時のための準備の過程を楽しむ” “できることを見つけて楽しむ” ようにしたり、“行きたいところの代わりに身近に見つける” などして元気に過ごしておられる会員さんのお話しをご紹介します。楽しいことを想像するだけでも、けっこう元気が出てくるものですよね。



「夕暮れ時の散歩を楽しもう」～遠くに行けないけれど、身近な自然をじっくり楽しんでみることに～
「赤毛のアン」の物語をご存じですか？私の愛読書の一つで、何年も読み返して楽しんでいます（シリーズ全10巻）。物語の舞台はプリンスエドワード島という自然の美しい所です。アンは、一人で、または友だちとよく散歩を楽しむのですが、自然の描写がすばらしく、「行ってみたいな～」と憧れています。物語にあるような、「夕暮れ時の散歩」がしてみたくなり、連休中の良い天気の日夕暮れ時に出かけてみました。陽が沈んでオレンジ色に染まった空の上の方はまだうっすらと青く、コントラストがなんとも言えず美しく、ちょうど田植えの済んだばかりの田んぼに映ってそれはそれは素敵でした。五月の風が爽やかで、足取りも心も軽く、ちょっとの時間でしたが大満足して帰りました。時々、こんな時間を持ってリフレッシュしたいと思っています。

「俳句に取り組もう」 ～ “自分にもできるかもしれない！” ～

「埋もれて 若葉の中や 水の音」 (漱石)
「うっすらと からかみ青き 五月かな」 (誓子)
「コスモスの 花あそびをる 虚空かな」 (虚子)



私の好きな俳句です。若い時は詩の方が好きでした。でも、15年間、年上の友達の俳句を聞いたり、句会の様子を聞いたりしているうちに、だんだんと俳句に興味を持つようになりました。友だちの作った句を聞いていると、目の前にその情景が浮かんだり思いや感動が伝わったりしてきました。友だちに会えなくなり俳句の話も聞けなくなりましたが、やっと私も、時々ふっと言葉が「5・7・5」のリズムになって出てくるようになったので書き留めるようにしました。まだ、「季語」の勉強からですが、「季語」を知ることも楽しみです。いつか句会に出る自分を想像しています。

(援助会員 Sさん)

～コロナ禍のゴールデンウィーク・・家族の思い出～

コロナ禍に入り、三度目のゴールデンウィーク。慣れてきたとはいえ、人込みは避けたいので、今年は以前から気になっていた山道を皆で上がってみました。

人が通らなくなってもうしばらくたった古い道。開始2分で転ぶ下の子。それを背負う母。父は荒れた道を少し直しながら、兄は自分の好きな世界と照らし合わせて景色を楽しむ。そんな道中でした。特に素晴らしい景色があるわけでもない、ただの山の中。そんな山道を家族で行くことで安心して歩けたことが良かったです。

どこか遠くへ行ける選択肢があるなら目もくれなかったでしょう。下の子を背負いながら、来年は背負えないかもしれない。上の子はもう、ついて来てくれないかもしれない。今年だけの家族だけの思い出になりました。

一緒に思い出の作れる時期は実は限られています。コロナ前は外へ出ることばかりに忙しくしていて、家族だけでの時間が減っていました。一度ペースを落せたことは、数少ない良い部分でした。

(援助会員 Hさん)