

サポート通信は、東海市ファミリーサポートセンター 提供・両方会員向け情報誌です。

ここ何年かは、春の時期が短くなり、今年も早くから気温が高く夏日が観測されましたね。梅雨の便りも届きました。これからジメジメした日が続くと思いますが、体に気をつけてお過ごしくださいね。

東海市のファミサポでは、皆さんが常に安心安全の活動を心掛け、ご理解ご協力して下さるお陰で、事故やトラブル無く続けられています。ありがとうございます。

今年度はアドバイザー林、大塚でサポートしていきますので、お気軽にご意見等、お声掛けください。今年度もよろしくお願いします。

お知らせ

救命救急法予定

月	6		10		2	
日	24	25	28	29	25	26
曜日	火	水	火	水	水	木

ファミサポの提供会員は、安心安全の活動ができるよう、国から5年に1度救命法の受講が義務付けられています。上記の表の水曜日が救命法となっていますので、是非、ご参加ください。イクメン消防士さんが優しく教えてくださいます！その他の講義を改めて受講していただくことも大歓迎です。

ステップアップ講習会

令和8年1月30日（金）午後～

講師 臨床心理士福島歩先生をお迎えします。
世代ギャップを感じる今の母親との関わり方や、こどもの対応に困った場合の関わり方などをお話していただくと思っています。

&

お楽しみ企画 多肉植物ワークショップ

2本立てで予定しています。
〇まだ先ですが、予定に入れておいてくださいね！

！活動時の注意点！

- ・ご自宅での預かり時には、チェック表を利用して危険のないよう環境を整えましょう。
- ・活動時の災害に備え、お互いの緊急避難場所を確認しましょう。
- ・地震注意報、暴風警報、特別警報等発令時は活動できません。
- ・自家用車での送迎時は十分注意してください。移送サービス保険もありますのでお問い合わせください。
- ・依頼会員から直接依頼を受けたら、ご連絡ください。（場合によってはできない活動もあります。）

国の要綱の変更がありましたお知らせまで

- ・虐待防止に関する講習の必須化、フォローアップ
- ・会員登録における過去の不適切行為等の聞き取り
- ・性被害防止対策としての講習・広報啓発等の実施

詳細についてはまたお知らせします。

提供会員条件について

今まで東海市提供会員の条件は市内在住のみでしたが、今年度より、市内在勤、在学、近隣市町在住が可となりました。お知り合いで条件に当てはまる方がいらっしゃれば、ご紹介ください！！



「かんたんわくわく楽しい食事」
援助活動に役立つ幼児食

令和7年1月29日(水) 富木島公民館調理室
午前9時30分~12時

講師 食生活改善推進委員 佐藤さんはじめ4人

今回はステップアップ講習会初の試みで、援助活動に役立つ幼児食の献立の調理実習をしました！

○幼児向け、更に簡単、時短でできるメニューを教えてくださいました。

【ポイント】

- ・調理方法を変える→油で揚げず、揚げ焼きにする
電子レンジを使用する
- ・冷凍食品を活用する
などで、おいしく、更なる時短が期待できます。

メニュー

揚げないナゲット、カレーピラフ、
ブロッコリーのマヨネーズ焼き、
カラフル電子レンジケーキ 全4品



※ご希望の方は、レシピ差し上げます！



5グループに分かれて実習をしました。グループで協力し合い、調理や会話を楽しんでいました。とても手際がよく、それぞれ工夫しながら進めていました。途中、「マヨネーズ入れ忘れちゃった！」など、うっかりもありましたが、料理はどれもとてもおいしくでき上がりました！調理中や、会食中での会話では、「援助活動したことある？」「どんな内容の活動をしたの？」「どれくらいの頻度でやっているの？」など、ファミサポについての話題がよく出ていました。

会員同士で会話をしながら協力して一つの事をするというのは、親睦を深め、情報交換ができるという点で、とても有効的だと感じました。初の調理実習は、大好評でした！また取り入れていきたいと思います。お楽しみに！！

○後日談・・・参加してくれた男性会員Sさん 後日ご自宅で家族に作ってあげたそうです。奥様も喜んでみえました。

支援センター職員もそれぞれ家庭で作り、ヘビーローテーションのメニューとなっています。揚げないナゲットが大人気！！

★揚げないナゲット4人分レシピ

鶏ひき肉	300g
溶き卵	1/2 個
薄力粉	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	適量

- ① ボウルに鶏ひき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。その他の材料を加え、さらに混ぜる。
- ② フライパンに油適量を加え熱し、①をスプーンなどを使って一口大にすくい入れる。片面に焼き色がついたら、裏返して更に揚げ焼きにする。
- ③ お好みで、ケチャップやハニーマスタードなど添える。

更なる時短技 ★能登谷センター長・・・ビニール袋の中で混ぜて、袋の先を切って絞り出したよ！

★アドバイザー林・・・丸めずに、フライパンに全部入れて、お好み焼き風に丸く焼いて切ったよ！

是非お試しください！！



東海市ファミリーサポートセンター
〒477-0031
東海市大田町後田1158番地(ソラト太田川3階)
TEL・FAX 0562-85-6556

