

# ぞうさん通信

Zosan Tsushin



2022

No.87

12/1 発行

会員数

(令和4年11月15日現在)

利用会員数 2,100人

協力会員数 314人

両方会員数 124人

編集/発行

社会福祉法人  
柏市社会福祉協議会

みんなで子育て・つながる輪



幸せな時間をありがとう

協力会員 Voice

利用会員 Voice

## 関さん

保育園への送り、2年目の今、恥ずかしがり屋さんが、自分から手を繋いでくれることもあり、「んっ?」と嬉しくなります。お話ししながら安全確保、短時間すぎるのが、もの足りないくらい幸せな時間です。春にはピカピカの1年生、これからも微力ながら応援していきたいと思っています。

## 松田さん(お子さん5歳)

保育園の朝の送りをお願いしています。子どもが人見知りで、初めは心配でしたが、子ども思いの関さんにすぐに慣れ、もう一人のおばあちゃんができた気持ちです。朝早い時間から、毎日送迎していただき、とても感謝しています。



子育てを地域で助け合う支援

かしわファミリー・サポート・センター

☎04-7190-5225 fax:04-7190-5181

受付窓口:9:00~17:00(月曜日~金曜日)

〒277-0924 柏市風早1-2-2 沼南社会福祉センター2階



ホームページ



# 1 災害の時に食べられるように、普段から非常食を取り入れよう。

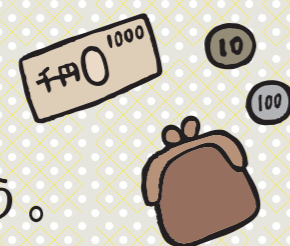
## ★ 子どもには、レトルトのものを食べさせ、慣れさせる。

子どもは普段から食べていないものを「急に食べる」と言われても、食べてくれません。そこで、非常食はローリングストック（備蓄しながら消費すること）を基本として、普段の食卓に、ときどき子どもが非常食を食べる機会をつくと、子どもも慣れてくれます。賞味期限切れなども防ぐことができるので、おすすめです。少し割高ですが、アルファ米は長期間保存ができ、お湯や水を入れるだけで食べられるので、火を使わず子どもでも簡単に作ることができます。子どもに味を慣れさせるだけでなく、簡単に調理できるものは子どもと一緒に作る等、調理方法も慣れさせておくと思えます。



## ★ 赤ちゃんには、液体ミルク缶・アタッチメントに、慣れさせる。

乳児の場合は液体ミルク缶とアタッチメント（缶と哺乳瓶の乳首をつなぐもの）と一緒に準備しておくと思えます。母乳で育てている場合も、ママと一緒に時に被災するとは限らないので、液体ミルク缶の準備をおすすめしています。災害時には断水になることが多く、哺乳瓶の洗浄はおろか、粉ミルクを溶くお湯も準備できないかもしれません。アタッチメントを装着したら、開封後簡単に飲ませることができる液体ミルク缶は、便利で安心です。



# 2 お財布の小銭を、意識して残しておこう。

現代はクレジットカードやスマホ決済が、便利に活用されていますが、停電になったらお店では使えません。また、災害時の連絡ツールとして活用される公衆電話も、機種によっては、小銭を入れないと使えないこともあります。



# 日常生活に チョコッと防災を

いつ起こるかわからない災害は、日常生活の中に突然やってきます。火事場の馬鹿力ということわざもありますが、多くの場合、平常時にやっていないことを非常時にやろうとしても無理があります。災害を非日常的なものとして切り離さないで、日常にチョコッと防災意識を取り入れましょう！

presented by  
ママパパBO USAI ライフ  
坂上 彩子

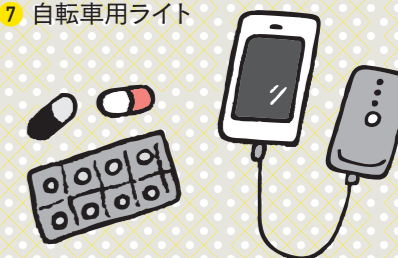


柏市で防災サークルの代表として活動。子育て中のママたちが、有識者にお話を聞いたり、情報交換をして防災について学んでいます。InstagramやLINEでの情報発信のほか、出張防災講座も行っています。これからも、防災について他人事ではなく、自分事として学び考えたいと思っています。

# 3 通勤バックやマザーバックに、サコッシュを入れて、毎日持ち歩こう。



- 1 アルミブランケット
- 2 栄養補助食品
- 3 鎮痛剤などの常備薬、絆創膏
- 4 ワセリン（保湿・怪我・着火剤）
- 5 モバイルバッテリー、接続コード
- 6 アドレス帳
- 7 自転車用ライト



## 【おすすめ】100円ショップの自転車用ライト

災害時の明かりとして、真っ先に思いつくのは懐中電灯かも知れませんが、懐中電灯は片手が塞がります。子どもを抱っこして荷物もある状況で、片手を塞がれるのはなかなか厳しい。その点、自転車用のライトは、バンドとフックがついて引っかけられるようになっているので、両手が空きます。常灯だけでなく、点滅もするので閉じ込められた時のヘルプサインとしても活用できそうです。



## 地震が発生した時



### ★ だんご虫のポーズを覚えておこう

なるべく安全な場所に動き、危険なものにお尻を向け、子どもを自分のお腹の下に抱え込みます。ポイントは両手を使って子どもをしっかり固定してあげること。自分の頭や首を保護するために、クッションや布団をかぶりましょう。物が「倒れてこない・落ちてこない・動いてこない」場所を見極めましょう。



活動報告書より

あったかミニ劇場

### 「成長」

車からルームまで全力で走りました。いつも抜かないように、微調整してかけっこしているのですが、そろそろ本気を出さないと、置いていかれそうです。

ふぁみさぼクイズ

問題

家族が体調不良の場合、子どもが元気であれば預けることができますか？

答えは最終面へ →

# 我が家の大人気レシピ!

## シュトーレン



協力会員  
倉島さんちのおやつ

- 材料 (4人分)
- ・ドライフルーツ/150g
  - ・ラム酒/大1
  - ★薄力粉/100g
  - ★ベーキングパウダー/小1
  - ★アーモンドプードル/200g
  - ★グラニュー糖/80g
  - ・バター/30g
  - ・粗く刻んだくるみ/50g
  - ・卵/1個
  - ・牛乳/40ml
  - ・粉砂糖/適量
  - ・薄力粉(打ち粉)/適量

- 下準備
- ①ドライフルーツを刻んで、ラム酒に浸しておく。
  - ②★をふるいにかけておく。
  - ③バターを室温に戻しておく。

- 作り方
- 【1】大きなボウルに②を入れ、③を指先で揉みこんで混ぜ、刻んだくるみと①を入れる。卵、牛乳を加え一つにまとめる。
- 【2】【1】を細長い楕円形に延ばし、長い方の端を上側に三つ折りにする。
- 【3】160℃に温めたオーブンで60分焼く。焼き上がって冷めたら粉砂糖をふる。

## 研修会のお知らせ

1/18

水曜日  
10:00  
12:00

### 子どもの栄養と食生活

【場所】ラコルタ柏 2階講座室  
【講師】柏市保健所 地域保健課 栄養士  
3年ぶりに開催します! 実際の援助に役立つ子どもの栄養から、レシピについて学びます。

2/14

火曜日  
10:00  
12:00

### 健康学『笑って過ごす「幸」年期!』

【場所】ラコルタ柏 2階多目的研修室  
【講師】キッコマン総合病院 久保田芳郎先生  
先生の軽快でユーモアあふれるお話は、時間を忘れてしまうほど楽しい講義です。前回聞き逃した方は必見です。

3/1

水曜日  
10:00  
12:00

### あるある体験談『ヒヤリ・モヤっと事例検討会』

【場所】いきいきプラザ 2階研修室  
皆さんの日頃の活動の中で、ヒヤッとした・モヤッとしたことを皆で話し合いませんか? これからの活動に役立てましょう。まだ活動していない方もぜひご参加ください。

3/23

木曜日  
13:00  
16:00

### 緊急救命講習

【場所】いきいきプラザ 2階研修室  
【講師】柏市消防局 署員  
5年に1度、受講必須の大切な研修です。AEDを使った心肺蘇生法や、応急処置を学びましょう!

3/27

月曜日  
09:30  
12:30

研修については、メール配信、HPに掲載する予定です。

こちらのバーコードをスマートフォンで読み取りホームページをご覧ください。

かしわファミリー・サポート・センター



## アドバイザーのちょっとひといき

のぎ

Advisor's break time



私は今、人生最大のモチ期だ。  
彼は決まって3時頃にやってきて、事務所のドアの向こうから「のぎしゃ〜ん、こんにちは〜」「おしごとがんばってねえ」と、私だけを見つめて声を掛けてくれる。若くてかわいい職員がたくさんいるのに。あーうれしい。あーかわいい。  
3歳の彼。きっと時間が経てば、同じクラスの子を好きになつたりするんでしょうね。それまでは、彼氏でいてちょうだいね。凌ちゃん。

## ふあみさぼクイズ

答え

### 預けることはできません

お子さん&ご家族が体調不良の場合、援助はできません。援助をお願いする前には検温をしてから、お子さんを預けましょう。