

ファミサポだより vol. 19



平成 30 年 1 月号

ファミリー・サポート・センターながさき

平成 29 年度 第 1 回スキルアップ研修会を開催しました



去る、平成 29 年 7 月 11 日にスキルアップ研修会を開催しました。

「肩こり腰痛解消法 ～姿勢を良くする体操と靴選び～」のテーマで、すこやか整骨院院長 臼井 一晃氏をお招きして、当日は 27 名の会員の方にご参加いただきました。

臼井先生は「A 級フットケアトレーナー」を取得した県内唯一の柔道整復師で、良い靴と悪い靴の違いを触って比べたり、靴の選び方や正しいスニーカーの履き方を教えていただいたりと貴重なお話ばかりで、参加者はメモをとりながら聞き入られて

いらっしかったです。肩こり・腰痛予防体操も短い時間でしたが、皆さん楽しみながら取り組まれていました。

正しい靴選びのポイントも教えて頂いたので、ご紹介します。



<正しい靴選び5つのポイント>

ポイント① 足のサイズに合った靴を選ぶ
中敷きを靴から取り出して床に置き、踵の位置を合わせて踏むと、目でサイズの確認ができます。爪先に1cm程度のゆとりがベストです。



ポイント② マジックテープやヒモがある
スポツと履ける靴は、中で足が滑ってしまいます。靴の幅が調整できて、靴の中で足がずれない、マジックテープやヒモがある靴を選びましょう。



ポイント③ 親指の付け根で曲がる
歩く時に、足が曲がる位置（親指の付け根の位置）と同じところで曲がる靴を選びましょう。どこでも曲がる靴は足が疲れる原因になります。



ポイント④ かかとは固くしっかりしたものを
かかとは全身の土台なので、柔らかすぎず、適度に固い物を選びましょう。手でつまんで固さを確認すると良く分かります。



○ しっかりしたかかと × 柔らか過ぎるかかと

ポイント⑤ 特殊な加工をしてない靴底

靴底は、左右対称で、特殊な加工をしてないのが良いでしょう。特に成長期に非対称な靴底の靴を履くことで、体の歪みを誘発したり、姿勢が悪くなることもあります。



○ 左右対称



× 左右非対称

研修会開催のお知らせ

対象者： 全会員

内容： ～発達障がい vol.2～ 『 発達障がい児の対応 』
特徴的な発達をする子どもたちへの関わり方を一緒に学びましょう。

日時： 平成30年2月13日（火） 10：00～12：00

場所： 長崎市社会福祉会館 4F 大会議室
（長崎市上町1番33号 NBC長崎放送となり）

定員： 40名程度（定員になり次第締め切り）

申込締切： 平成30年2月6日（火）

講師： 長崎大学医学部保健学科

長崎大学生命医科学域

教授 岩永 竜一郎 氏

（※ センターに託児所はありませんのでご了承ください。）

【お申込み・お問い合わせ先】

ファミリー・サポート・センターながさき

長崎市社会福祉協議会

電話 829-6244

担当 豊田・宮本

長崎市保育会

電話 829-7714

担当 田中・山下



岩永 竜一郎 先生

<講師プロフィール>

岩永先生は、長崎大学医学部保健学科教授、長崎大学子ども心の医療・教育センター 副センター長である他に、医学博士、感覚統合学会理事、特別支援教育士スーパーバイザーであり、長崎県内外の様々な委員を兼任されています。

※今回の研修会は全会員対象となります。
先着順になりますので、お早目に各センターまでお申し込みください。

今回の研修会は、昨年1月の研修会で行った「発達障がいの基礎知識」の第二弾として、「発達障がい児の対応」と題し、長崎大学生命医科学域 教授 岩永 竜一郎先生にお話いただきます。

岩永先生は、発達障がいのある人の障がい理解、評価、支援に関する研究を行っています。特に自閉症スペクトラムの人の感覚や運動の問題の解明と支援方法に関する研究や、発達障がいのある人たちの生活をより良くするために研究と情報発信を続けておられます。

自閉症スペクトラムについての書籍も出されていて、感覚面・運動面の問題に対する療育も紹介されています。

1月の「発達障がいの基礎知識」終了後のアンケートでは、皆様から「どのような接し方をすればいいのかわからない。」「もっと具体的に勉強したい。」等のご意見をいただき、皆様の発達障がいについて関心の深さを感じ取ることができました。

是非今回の研修会で、発達障がい児への関わり方について知識を深めていただきたいと思います。

□ 会員の皆様へのおねがい □



- ・活動報告書の提出は毎月5日までにセンターに到着するように提出してください。

まかせて会員・どちらか会員から提出される活動報告書は、センターが活動の料金、活動内容を確認し、長崎市全体の子育て支援の充実、環境整備に役立っています。

毎月100件以上の活動が行われており、確認作業に時間を要しますので活動報告書は5日必着で提出してください。

- ・お知り合いの方や他の会員からの紹介で援助活動を行う際も必ずセンターへ連絡ください。

ファミサポの保険補償範囲には事前打ち合せも含まれます。

ファミサポの援助活動が安心して行えるように、まずはセンターへ連絡してください。

※センターが把握していない活動（事前打ち合せを含む）で万が一事故があった場合、補償の対象とはなりませんのでご注意ください。

- ・活動予定を報告する時は、日時、活動内容など必要事項を報告してください。

センターでは、地区ごとの会員数や活動件数・活動内容を集計しています。

援助活動の内容は下記を参考にしてください。

- 1・保育園・幼稚園・小学校のお迎え
- 2・保育園・幼稚園・小学校のお迎え後各会員の自宅での預かり
- 3・学校放課後の預かり
- 4・学童終了後の預かり
- 5・子どもの習い事等の援助
- 6・保育園・幼稚園・小学校の行事の場合の援助
- 7・ご家族・保護者等の病気のときの援助（子どもの健診・歯科受診・婦人科受診等）
- 8・保護者の外出のときの援助（用事・美容室・習い事等）

まかせて会員は、活動報告書に簡約し記入してください。

（※活動報告の際、援助が必要な子どもの登録人数が複数の場合は、必ず援助が必要なお子さんのお名前も報告してください。）

- ・平成29年4月より会員登録変更届の様式が変更されています。おねがい会員・まかせて会員と2つのタイプがあります。（どちらも会員は両方を提出）

【記入の留意点】

- ★ 必ず押印してください。
- ★ 会員登録変更届は顔写真不要です。
- ★ 変更箇所がない場合は提出不要です。
ただし、新しい会員変更届の様式は追加して登録者情報の項目が増えていますので、ファミサポを利用している方は提出をお願いします。
- ★ 平成29年4月以前の会員変更届を提出した場合受理することができません。
会員登録変更届が新しい様式のものか、確認いただき提出してください。

※変更登録届などは長崎市社会福祉協議会、長崎市保育会のホームページからダウンロードすることもできます。

♪ ご協力よろしくお願ひいたします。 ♪

11月末現在 会員数・活動状況

《地区別会員数》

会員種別	会員数	中央	東部	西部	南部	北部
おねがい会員	911名	221名	86名	155名	72名	377名
まかせて会員	511名	117名	58名	102名	56名	178名
どっちも会員	70名	9名	11名	11名	7名	32名
合計	1492名	347名	155名	268名	135名	587名

《活動数》(H29.4.1~H29.11.30)

活動内容	回数
保育所・幼稚園登園前の預かり	118回
保育所・幼稚園のお迎えとその後の預かり	178回
放課後・児童クラブ終了後の預かり	250回
子どもの習い事等の場合の援助	175回
保育所・学校等休みの時の預かり	69回
保護者等の短時間・臨時的就労の場合の預かり	96回
保護者等の外出(冠婚葬祭・他の子どもの用事)の場合の預かり	105回
保護者・兄妹等の病気、急用の場合の預かり	61回
その他	94回
合計	1146回

報告書は毎月
5日までに!



その他…
・沐浴介助
・求職活動中
・検診など…

あしがき

新年あけまして、おめで
とございます。

昨年一年間も会員の皆
様方のご尽力とご協力に
より無事に過ごせた事を
心より感謝申し上げます。

ながさきの子どもの達の
健やかな成長を祈りつつ、
また新しい一年を皆様方
と頑張って参りたいと思
います。

会員の皆様方にとって
新たな一年も、素敵な年と
なります事を願っており
ます。

本年もどうぞよろしく
お願い致します。



ファミリー・サポート・センターながさき



【長崎市社会福祉協議会】

〒850-0054 長崎市上町1番33号

TEL : 095-829-6244 / FAX : 095-829-6245

E-mail : famisapo@nagasaki-shi-shakyou.or.jp

【長崎市保育会】

〒850-0873 長崎市諏訪町9番12号

TEL/FAX : 095-829-7714

E-mail : support-hoikukai@ngs1.cncm.ne.jp