

おおさかさやま



ファミサポだより



第76号

令和8年(2026年)

～地域のつながりを広げ、安心して子どもが育つまちづくりのために
みなさんの協力を得て活動しています～

ファミサポ会員限定



ファミサポ交流会のお知らせ



ととのえるヨガ

～めぐりのよいからだへと～

講師：イーズヨガ いすみ しほさん

日時：3月6日（金）10時～11時30分

定員：10人程度（定員に達し次第受付終了）

持ち物：水分補給できるもの、タオル

申し込み：事務局まで電話または直接



昨年実施して好評だった、ヨガの講座です。寒さで固まりがちな体をヨガでやさしくほぐしてみませんか？

体を動かした後は今年度の活動について振り返ります。現在活動していない会員の方も参加できます。ほかの会員の方との交流の機会です。気軽に参加してください。

*動きやすい服装でお越しください。
(デニムは不可)

*お子さんを同伴される場合、託児はありません。保護者の責任のもと見守りをお願いします。

*持病のある方、妊婦の方（16週以上）は主治医の許可をもらって参加してください。



合同研修会・講座を実施しました

9/30 さやま地域活動栄養士会

「災害時にも役立つ調理法」

8人参加

災害時の備えはされていますか？水は最低一人分で1日3リットル必要だそうです。今回の講座では限られた水を使ってできる袋調理の方法を実演していただきました。



もしものときにあれば役立つ
調理に使える道具

- ・カセットコンロ(ガスボンベの使用期限は7年くらい。期限切れに注意！)
- ・アルミホイル(フライパンや鍋底に敷く)
- ・ポリ袋(高密度ポリエチレンの表示のあるものが袋調理に使えます)
- ・電気ポット、保温ポット(保温用)
- ・キッチンばさみ(まな板なしで食材が切れる)
- ・ラップ(お皿に敷くと洗わずに済む)
- ・ウエットティッシュ(ふき取り用)

など

10/29 絵本講師 中嶋裕子

「こころを育む絵本の世界」

11人参加

会場いっぱいに講師が持ってきてくださった絵本をずらりと並べて、絵本に囲まれながらの講座でした。

その絵本のできた背景や作家の人となりなど、絵本を読んでいるだけでは知り得ないお話がたくさんで興味深かったです。絵本がさらに好きになる講座でした。



11/8

国立病院機構大阪南医療センター
小児科医長 井上徳浩

「こんなときどうしたらいいの？

病気・ケガのホームケア」

8人参加



参加者の方からの質問に答える形で講座が始まりました。診察時に、気になる症状を口頭で説明するのが難しいときは、家での様子をスマホで撮影して、診察に持っていく、診てもらうのも良いそうです。

生後3か月から6か月の赤ちゃんは、お母さんからもらった免疫が少なくなり、子ども自身の免疫もまだしっかりついていないため、病気にかかりやすく、重症化しやすい時期とのこと。周りの大人が手洗い・うがいを徹底して子どもにうつさないよう注意していきたいですね。



音タネ一座は解散になりましたが、新たに「音のタネまき企画ココハレ」として、またぽっぽえんに演奏にきてくれました。

歌や演奏はもちろんですが、紙芝居あり、お絵かきありのとても楽しいコンサートでした。参加者は大人も子どもも一緒に歌って踊って楽しく過ごすことができました。

12/20 音のタネまき企画ココハレ
「クリスマスファミリーコンサート」
9組 27人参加



令和8年3月で小学校を卒業されるお子様のいる 依頼会員は3月末で自動退会となります

対象となる会員のみなさまには書面でもお知らせしていますが、預かりや送迎などファミサポの活動を依頼できるのは小学校6年生までのお子様になっております。お子様が小学校を卒業されると依頼ができなくなるため、依頼会員については、登録されているお子様が小学校を卒業される3月末日をもって自動退会とさせていただきます。

但し、未登録のお子様（生後3ヶ月から小学校5年生まで）がおられ、今後ファミサポの利用を希望される方については登録を継続できます。3月末までに事務局までご連絡ください。

協力会員は随时募集しています！

お子様が大きくなられて時間ができた方、小さいお子さんと関わってみたい方はぜひ協力会員に種別変更をお願いします。下記のQRコード「ファミサポ意向確認フォーム」から簡単に変更できます。

ファミサポ意向確認フォーム

子育て支援に興味のある方、ぜひ一緒に
ファミサポの輪を広げましょう！



おおさかさやまファミリー・サポート・センター

〒589-0022 大阪狭山市西山台三丁目2番1号

大阪狭山市立子育て支援センター“ぽっぽえん”内

Tel : 072-360-0022 Fax : 072-360-0033

E-mail : poppoen@city.osakasayama.osaka.jp

月～金 午前9時～午後5時30分（ただし、祝日・年末年始はお休みです）

