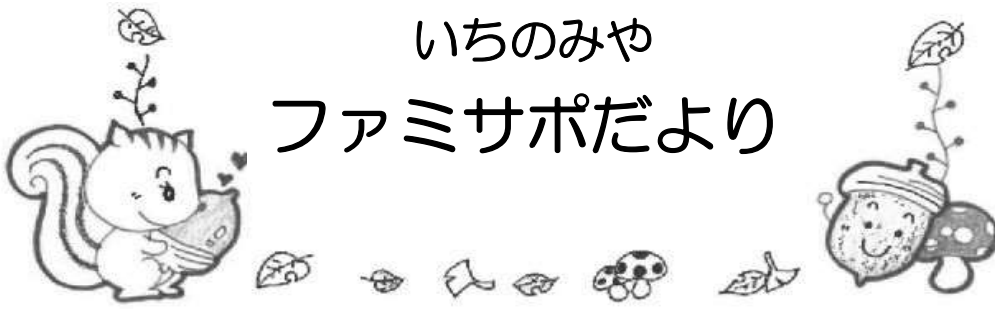


いちのみやファミリー・
サポート・センター
〒491-0858
一宮市栄3丁目1番2号
(中央子育て支援センター内)
TEL (0586) 28-9772
FAX (0586) 85-7037



澄み渡る空気がようやく心地よく感じられるようになりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。ファミサポは、コロナ禍にもかかわらず会員登録の申込みが絶えることなく、全体の会員数が750名に達しようとしています。援助会員さんには安心、安全に配慮して援助活動をすすめていただいているおかげで活動件数も増え、地域での繋がりも広まっております。

これからも、依頼や援助の際には手洗い、マスクの着用など感染予防対策を徹底していただきますようお願いいたします。

フォローアップ研修を開催しました

日本赤十字社の方を講師に迎え、突然の災害に備えて知っておくという知識や支援技術について学びました。

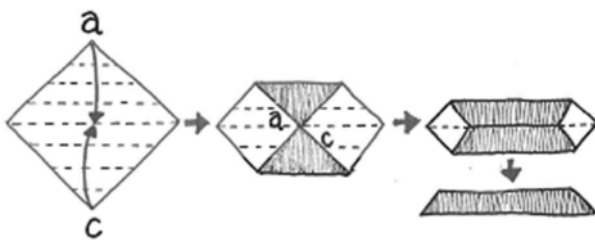
身近なものを活用して避難所で役立つものを実際に体験しました。少量のお湯とレジ袋で作るホットタオル、毛布を使ったガウン、風呂敷を使ったリュックサックなど、ちょっとした工夫で、いざという時、役立つアイデアを教えてくださいました。

参加した会員さんから好評だったものを紹介します。

災害時に役立つ風呂敷を使ったリュックサック

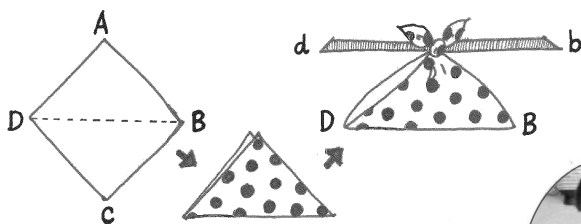
【ひもを作る】

- ① cを中央に2分の1に折る。
- ② aも同様に折る。
- ③ c側をさらに2分の1に折り、a側も同様に折る。
- ④ aとcを重ね、8分の1にする。



【袋を作る】

- ⑤ AとCを一回結ぶ。
- ⑥ ひもの中心を結び目の上に置き、AとCを本結びする。
- ⑦ ひものbと袋のBを本結びし、dと袋のDも本結びにする。



お子さん用はバンダナで作ると、
お子さんの紙パンツを入れるのに
ちょうどいいサイズになります！



タオルケットや毛布を使ったガウン

- ① 着物を着付ける要
- ② 上半身を覆い、襟元と袖口を整える。



【仕上がり】

柄がいい感じに出て素敵～♪



災害を経験すると誰でも動揺し、突然の災害でこれまでに築いた全てのものを失うショックに直面します。特に“こころ”が傷ついてしまい、加えて環境の変化により大人も子どももストレスがかかるため、普段よりも気を付けて様子を見ていくことが大切です。

子どものストレスで気をつけたいサイン



からだ

- ・発熱、下痢、便秘
- ・腹痛、吐き気、食欲の低下
- ・かゆみ、痛みなどの皮膚症状

こころ

- ・夜泣き、寝つきが悪い、夜尿
- ・年齢不相応の甘え
- ・無気力、無表情、目をぱちぱちする

対処法

- ・食事、排泄、機嫌など、様子をよく観察する
- ・「大丈夫よ」と大人が優しく言葉がけして安心感を与える
- ・赤ちゃん返りや甘えを叱らない
- ・目を見てよく話を聞いたり、スキンシップを多くとったりする
- ・遊びの場を作る

避難生活という限られた空間において、子どもたちが発散できる遊びの場を作ることや、スキンシップを多くとり安心感を与えることは大切なことだと今回の研修で学びました。

次に、実際に避難所で行われ、誰でもどこでもできるストレス解消法をご紹介します。

手と頭を使った「じゃんけん遊び」

*遅出し負けじゃんけん

- ①一人が先に出す。
- ②それを見て、後で出す。後で出す方は、負けを出す。

*一人じゃんけん

- ①右手が左手に勝つように、グー・チョキ・パーで同時にじゃんけん。
- ②できたら、次は反対。



リラクゼーション

*足の指でグーパー



*長時間椅子に座っているときは、かかとの上げ下げ、ふくらはぎを軽くもむ等の足の運動をしましょう。

*リラクゼーション (2人ペアで)

- ①始める前に肩の力を抜いてもらう。
- ②手のひら全体を使ってゆっくりなめらかに手を動かします。
- ③終始一定のリズムでなでさすります。



*からだに直接触れることで温かい手の温もりが伝わり、癒されるそうです。

災害時のみならず、ファミサポの援助や普段の子育てにも通じる内容の研修会でした。会員の皆さんも参考にさせていただけたらと思います。