

あ り が と 通 信

No.66 (R4年12月発行)



寒冷の候、雲南市ファミリーサポートセンター会員の皆様方には、お健やかにお過ごしのことと存じます。今年もファミリーサポートセンター事業にご理解とご協力を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。

コロナ、コロナと心配をしたり騒いだりしているうちに、もう師走を迎えました。本年も余日少なくなってきましたね。一年が本当に早く過ぎていくように感じます。

12月に入ると、美しい赤や黄色の葉っぱに目を見張ったり、思わず足を止めて景色に見とれたりしていた秋が終わり、澄んだ青色の空がどんよりと曇った冬空に変わって、ぐんと寒さが増してきました。ストーブや炬燵の温かさが本当に有難いです。

寒さの苦手な私ですが、天気の良い日に外の凜とした空気を感じたり、時折差し込む暖かな陽の光を窓辺で浴びたりする冬ならではの素敵な時間が持てることは楽しみです。家の中にいる時間の多い冬の方が静かな落ち着いた時間を持ちやすいですね。ゆっくりとお風呂につかったり、お客様用の茶器でちょっとリッチなお茶の時間を楽しんだりなど、自分を楽しませ大切にしている時間をたくさん持ちたいと考えています。自分を大切にしていると他の人も大切にしようという気持ちになるので、人間って不思議ですね。

これから年末年始にかけてのいろいろな行事も楽しみ！！大切な誰かのために、ちょっとしたご馳走やプレゼントを用意しよう！ 何がいいかな？ ああしょうか！ こうしょうか！・・・当日までのプロセスを一つ一つ楽しもうと考えています。心を込める・・・そのようにすることで自分が一番幸せだなあ～と感じる今日この頃です。

今年もファミサポを通してたくさんの気づきをいただいたり、たくさんの感謝の気持ちを持ったりすることができました。皆様方のお陰です。ありがとうございました。

この冬は大雪が予想されていますが、雪に悩まされることが少ないといいですね。

何かと気ぜわしく忙しいこの時期、お身体をご慈愛くださいませ、良い年を迎えられますことをお祈りいたします。(ファミサポスタッフ一同)

センター開設日：月～金

開設時間 (大東本部) 9:00～18:00

(木次支部) 9:00～17:00

(加茂支部) 9:00～17:00

電話・担当 (大東本部) 0854-43-6132 原

(木次支部) 0854-42-2030 深田 佐藤

(加茂支部) 0854-49-8355 青木 多田納

子ども政策課 0845-40-1044 郷原

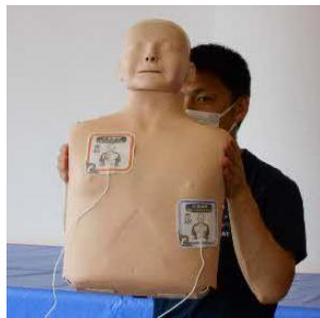


【緊急救命講習会】の様子

第1回 令和4年6月15日(水) 斐伊交流センターにて 講師：雲南消防本部救急隊 田中さん

1. 心肺蘇生法の実習

・意識(反応)の確認→反応がなければ人を呼ぶ(AED、救急車の手配)→呼吸の確認→呼吸がなければ胸骨圧迫をする→AEDを使用する。



2. 気道異物の除去法



(参加者の方の感想)

- ・心肺蘇生法・・・テレビなどで見るのと自分でやってみるのとでは大違いで、あらためて緊急救命講習を受講することの大切さが分かった。
- ・心肺蘇生法・・・以前受講した時と変わっているところがあり、受けて良かった。
- ・AED・・・使用されるのを初めて目の前で見てもらったが分かりやすかった。(簡単だった)
- ・気道異物の除去法・・・成人と小児・乳児のやり方の違いを知れて良かった。

第2回 令和4年9月14日(水) 斐伊交流センターにて 講師：那須さん



(参加者の方の感想)

- ・心肺蘇生法・・・思った以上に力を入れなければならないことが分かった。
- ・AED・・・使ってみたのは初めてだったので使い方が分かって良かった。
- ・気道異物・・・いろいろな状況の話が聞けて良かった。

第3回 令和4年11月12日(土) 斐伊交流センターにて 講師：阿部さん



(参加者の方の感想)

- ・心肺蘇生法・・・何回も受けてきたが、何回でも受ける必要があると実感した。
- ・AED・・・本物に触れる機会はなかなかないので、いい機会だった。
- ・気道異物・・・実際にありうることなので、いざという時に実践したい。

実習後「こんな時はどうしたらいいの?」という質問を用意し、緊急場面に遭遇した場合の困惑点について講師さんに答えていただきました

症状・状態	質問	救急車が来るまでにできること・救急車を呼ぶのはどのような時?
1. 高い所からの落下	状態の見方とできる処置は? 救急車を呼ぶかの判断	<ul style="list-style-type: none"> • 子どもの身長の高さからの転落は重症と思った方が良い。成人なら6メートル。 • 安静にする。無理に動かさない。頭を打った場合は、頭を動かさないようにする。頭を両手で持って支え、「頭を動かさないでね」と話す。頭から出血している場合は、圧迫止血をする。 • 身長の高さから落ちた時、泣かずにぼーっとしているなどいつもと違って様子がおかしい時、意識がない時には、すぐに救急車を呼ぶ。 • どこから、どのくらいの高さから、どこへどのように落ちたかなどの情報を救急隊に伝える。
2. 出血	できる処置は? ・出血が止まらない時(ケガ&鼻血) ・止血しながらの胸骨圧迫 ・処置時の注意点(装備など)	<ul style="list-style-type: none"> • できることは、圧迫止血法のみ。 • けが・・・出血しているところの上にタオル又はガーゼを置いて、しっかり力を入れて傷口を押さえる。止まらず、血がにじんできた時は、さらにガーゼなどを重ねて置き押さえる。 • 鼻血・・・下向きにして鼻をつまむ。口の中の血は吐き出す。 • 多量の出血の場合は2人で。1人が圧迫止血を行い、もう1人が胸骨圧迫をする。救急車を呼ぶ。 • 血液に素手で触れない。ビニール手袋を使用。ない時はビニールの袋に手を入れて使用しても良い。
3. 熱中症	様子を見方とできる処置は? 救急車を呼ぶかの判断	<ul style="list-style-type: none"> • 意識の状態を見る。涼しい場所に移動する。風を当てる。霧吹きで水を体の表面にかける。 • スポーツドリンクなど、自分で飲めるようであれば水分を取らせる。意識がもうろうとしている状態の時には無理に飲ませない。 • 休んでいても意識の状態が変わらない時、反応がなくぐったりしている時、汗をかかない時、嘔吐するなどの時は救急車を呼ぶ。
4. 熱性けいれん	様子を見方とできる処置は? 救急車を呼ぶかの判断	<ul style="list-style-type: none"> • 刺激を与えず様子を見守る。口の中に指などを入れない。けいれんのタイプ・・・急に手足をかたくして突っ張る「強直性けいれん」と手足をぴくぴくさせる「間代性けいれん」があります。 • 5分以上けいれんが続く時、2～3分でも何回も繰り返す時、けいれんの状態が左右違う時、熱がないのにけいれんする時には救急車を呼ぶ。動画を撮って見せたり、何分続いたかを救急隊に知らせたりする。
5. 誤飲	薬、洗剤、ちいさいおもちゃなど・・・ できる処置は? 救急車を呼ぶかの判断	<ul style="list-style-type: none"> • 手で出せる状態であれば出すが、無理に吐かせない。 • 目がうつろなど、様子が悪ければすぐに救急車を呼ぶ。病院に電話をして聞くのも良い。 • 何を飲んだかを救急隊に知らせる。
6. その他	意識はない(反応しない)が、呼吸は正常の時は何を疑う?何をやる?	<ul style="list-style-type: none"> • てんかんの発作や脳の病気など、いろいろなことが考えられる。反応がなければすぐ救急車を呼ぶ。 • 意識はないが正常な呼吸をしている場合は、気道の確保をして呼吸がしやすいようにする。



～覚えておくと助かるあれこれ～

1. 【自然災害発生時の子連れ避難について】



実物やたくさんの資料、プロジェクトターを用意して分かりやすく話してくださいました。



ナイロン袋の持ち手の部分を切り、中に古タオルを入れます。切った持ち手部分を子どものお股のところで結び、ナイロン袋がオムツカバーの代わりになります。
紙パンツを裏返してその中に古タオルを入れて使っても良いです。

紙オムツは多めに用意しておくが良いです。ビニール袋の中に紙オムツを広げて入れたり、パンツタイプなら横をちぎって入れたりして使えば、おしっこを吸い取りますので、簡易トイレになります。



紙コップは哺乳瓶の代わりになります。「カップ授乳」のコツは、赤ちゃんをできるだけ立てて抱っこする、コップが下唇の上に軽〜く触れ、コップの縁が上唇の外側に触れるようにする、注ぎ込まないでなめるようにするとうまくいきます。



【注意すること】

- 水害避難時の服装等。避難ができない時は高い所へ行く。
- 地震避難時の服装等。海や川の近くにいる時は、高い場所へ。
- 車のガソリン、携帯電話の充電、缶詰めなどの食品、地域とのつながり

【調べておくこと】

- 雲南市指定避難所一覧、雲南市福祉避難所一覧 など
- 子連れ避難時の非常時持ち出し品
(乳児用・幼児用・食物アレルギー・喘息・緊急時のお願いカード等)

【参加された方の感想】

- 災害時、どこに避難したら良いか、服装や持ち物が分かって良かった。
- 長い棒を持つ、長靴は履かない(ズックが良い)など参考になった。
- 子連れ避難を真剣に考えたことがなかった。持ち物はリュックに入れて両手を自由にする、ベビーカーでなく抱っこ紐が良いなど勉強になった



2. 【3歳までに多い事故と事故防止について】

【年齢別死亡事故順位】

	1位	2位	3位	4位	5位
0歳	窒息(ベッド内)	窒息(胃内容物誤嚥)	窒息	交通事故	窒息(食物誤嚥)
1歳	交通事故	溺水(浴槽)	窒息(食物誤嚥)	窒息(胃内容物誤嚥)	窒息(ベッド内)
2歳	交通事故	窒息(食物誤嚥)	溺水(浴槽)	窒息(胃内容物誤嚥)	溺水
3歳	交通事故	溺水(自然水域)	転落	溺水(浴槽)	溺水

【参加された方の感想】

- 家の中は危険だらけだと思った。指挟みがよくあるので対策をしたいと思います。
- 身近な事故についてよく分かった。「あるある・・・」という内容が多々あったので、気をつけようという意識が持てた。
- 幼児は自分で何でもできるので、大人が気をつけて子どもの手の届くところには危険なものは置かないようにしたい。

【交流会】の様子 令和4年10月15日(土) 斐伊交流センターにて 講師：木次図書館司書 大坂深雪さん
『子どもに読んであげたい絵本～選書のポイントと読み方』という内容で研修を兼ねた交流会としました。



絵本『かいじゅうたちのいるところ』
読み聞かせをしていただきました。(集団向け)

〇2歳児～5歳児向けの絵本の紹介

50冊以上の絵本を持ってきてくださり、その中から数冊、集団向けの読み聞かせの実演をしていただきました。読み方や絵本の持ち方、めくり方などのポイントを教えていただきました。又、一対一の読み聞かせのポイントについても教えていただきました。あとで、後ろに並べた絵本を、子どもたちも大人も自由に手に取って見る時間を持ちました。



『まるくておいしいよ』の絵本の紹介。
絵本の中のごちそうと一緒に食べるしぐさをして楽しめます。子どもは大喜びです。



『雨、あめ』の絵本の紹介。これは、字のない絵本です。
親子で一緒に見ながら、自分たちでストーリーを作っていくのが楽しい。毎回違うお話しになったり、3歳の時に作ったお話しと5歳になった時に作ったお話しがどう違うか・・・そんな楽しみもあります。



始めは緊張したり、恥ずかしがったりしていた子どもたちもだんだんリラックスしてきて、気になる絵本の所へそろりそろりと……。親子での読み聞かせは、抱っこしても、一緒に寝っ転がって見てもOK！とにかく楽しむことが一番なのです。



〇一対一の読み聞かせについて

お話しの途中で子どもが話しかけてきたら、中断しても良いです。質問には全部答えてあげて。分からないことは「わからない」でOK！

親子で絵本を見る時には、ルールはありません。自由に表現させてあげてください。

同じ絵本を何度も「よんで」と持ってくる・・・その絵本になにかいいところ(惹かれるところ)があるのでしょうか。あきらまるまで読んであげてください。

子どもに好きな絵本を選ばせる。読み終わった後で感想等を聞かない。親の意見を言ったり、押し付けたりしない。これも大切なことです。

【参加された方の感想】

・絵本を読んでいる時に、子どもがいなくなられて「どうしよう」と思う時があった。いなくなったら、その子にとって「満足した」ということなのかなあと思った。

その他、みなさんからとても参考になったとの感想をいただきました。

令和4年度「島根みんなで子育て応援賞」をファミサポの援助会員さん3名の方が受賞され、知事感謝状贈呈式がありました。

11月19日（土）15：10～15：50 雲南合同庁舎5階会議室において、令和4年度「島根みんなで子育て応援賞」知事感謝状贈呈式があり、雲南市ファミリーサポートセンターの援助会員さん3名の方が表賞を受けられました。

この賞の趣旨は、「子育ての分野において、長年にわたり島根県内の子どもや子育て家庭に対して積極的にボランティア等の支援に取り組み、格段の貢献があった方に対して、その功績をたたえ感謝の意を表すとともに、子どもの育成される社会づくりを促進する」というものです。

受賞の対象は、地域での子育て応援ボランティア等に取り組む個人であり、その中にファミリーサポートセンター事業の提供会員（援助会員）もありました。

地域での子育て支援に積極的に取り組んでいること、活動年数が通算10年以上であることという選考基準があったため、雲南市からは3名の方を推薦いたしました。受賞された方は、景山照子さん（木次町）、須谷美津子さん（木次町）、内宮満枝さん（大東町）です。

当日は、温かい秋晴れの日でした。知事さんからの感謝状の贈呈や祝辞の後、和やかな記念撮影。はじめは緊張気味のみなさんでしたが、知事さんとのツーショット写真を撮ってもらったりする内に最高の笑顔になりました。長年地域の子育て支援に貢献してこられたことが認められ、本当に良かったと感激でした。

式の終了後、お花のプレゼントに大喜びされていました。

