



通信 H28. 12月発行 No. 44

## 地域交流会 親子でわいわい運動会



## 地域交流会 親子でわくわくクッキング



## 交流会 骨盤体操&ボクササイド

ファミリーサポートセンターでは、子育て中の親子向けの交流会や会員が楽しめる交流会、安全な活動のための養成講座を開催しました。みんな笑顔で楽しく遊び・学ぶことができました。

## 協力会員養成講座



当事業は、三田市の委託を受け、三田市社会福祉協議会が運営しています。

## 活動のひとつま...

4月から2歳の女の子の保育園のお迎えや終了後の預かり、保育園がお休みの時の預かりの活動を3人の協力会員にお願いしています。

活動の様子を少しのぞかせていただきました。



## 依頼会員に聞きました!

### ●利用しようと思ったきっかけは?

仕事場が遠く、保育園の閉園時間までのお迎えが間に合わないため、利用を考えました。

### ●利用していかがでしたか?

3人の協力会員皆さんには、本当に良くして頂いています。特に食事面では「白ご飯」や「パン」など炭水化物ばかり好んで食べていた娘が、今ではなんでも食べられるようになり、特に「お魚」好きになって本当に感謝しています。

### ●お子さんの様子は?

迎えに行くと楽しいのか全然帰りたがりません。とてもよくしてくださっているのが、子どもの様子からも伺えます。

### ●これから利用を考えておられる方へ

子どもは、親以外の方々との触れ合いの中で、いろいろな面で成長していると思います。娘は2歳ですが「そんなことも知ってるの?」と驚かされることもよくあります。

本当に素敵なお方たちと巡り合えて嬉しく思います。

## 協力会員に聞きました!

### ●活動をしようと思ったきっかけは?

市民センターで、掲示板の中の1枚にふと目が留まり、「私たちもおじいちゃん、おばあちゃんになれるかも…」と思い登録しました。実際の孫は、遠方に住んでいるため、なかなか会えません。小さな子どもにかかわりたいという思いがあったのだと思います。



### ●活動してみているかがですか?

生活が変わりました。お子さんを預かる日は、保育園のお迎えの時刻をタイマーでセットしたり、自宅の安全を確認したり、献立を考えたり、自分たちの用事を計画的に調整して、夫婦で協力しています。

お預かりする日は、私たち夫婦の休肝日でもあり、健康管理にもつながっているようです。夜テレビを見て過ごしていた時間が、彼女と会話をしながらの夕食タイムとなり、食後はごっこ遊びやソファで思いっきりリラックスしながらのスキンシップタイムとなりました。今は生活に張りができたようです。

### ●これから協力会員になろうと考えておられる方へ

「何かあったらどうしよう」と安全面を考えると、いつもそれは気になります。「目配り・気配り」を養う良い機会だと思っています。

今まで全く知らなかったご家族と知り合いになり、ちょっとしたお手伝いで、お役に立てて喜んでいただけることがとてもうれしいです。また、お子さんの成長を見守れることが何より幸せです。





\*このコーナーはサブリーダー（地域リーダー）が作成しています。

## <作ってみよう！ヘルシークッキング>

今回は、栄養価の高い高野豆腐を使ったレシピを紹介します。

### <高野豆腐のラスク>

◎材料◎

高野豆腐 2枚  
バター 40g  
砂糖 大さじ3



◎作り方◎

高野豆腐を水（又は牛乳）につけて戻す  
手で挟むようにして水分を抜く  
3mmほどの厚さに切る  
レンジにバターと砂糖を入れて溶かす  
そこに高野豆腐を入れて馴染ませる  
クッキングシートの上に並べ 160度のオーブンで 15分焼く

### 高野豆腐のおすすめポイント

- ★原料の大豆の良質たんぱく質
- ★ダイエットでも注目されるアミノ酸が豊富
- ★カルシウムや鉄分や亜鉛の含有量も多く、子どもにも大人にもうれしい食材
- ★乾物なので長期保存ができ、保存食としても大活躍



### <高野豆腐の一口ドーナツ>

◎材料◎

高野豆腐 2枚  
卵 1個  
牛乳 40cc } A  
ホットケーキミックス 100g  
牛乳 60cc } B  
シナモンシュガー（粉さとう） 適量  
揚げ油 適量

◎作り方◎

高野豆腐を水で戻し固く絞る  
8~12等分に切りAに 10分漬ける  
Bをよく混ぜ軽く絞った高野豆腐を入れ、まんべんなく絡める  
170度の油できつね色に揚げ、熱いうちに砂糖をまぶす

### <高野豆腐の唐揚げ>

◎材料◎

高野豆腐 4枚  
片栗粉 適量  
醤油・みりん・酒 50cc  
砂糖 大さじ3  
塩 ひとつまみ  
ニンニク・ショウガ汁 適量



◎作り方◎

高野豆腐を水で戻し軽く絞る  
手でちぎって袋に入れ、片栗粉を入れてまぶす  
170度の油で揚げ、調味料を混ぜた中に入れ、味をしみ込ませる

◎作り方◎

バットに沸騰した湯5カップと水1カップに高野豆腐を入れ、戻ったら手で挟んで固く絞り、半分に切って切り口から袋状になるように切り込みを入れる  
ナイロン袋にひき肉・具材・調味料を入れ、粘りが出るまでもみこみ、ナイロン袋のさきを1cm切り落とし高野豆腐の切り込みに肉だねを詰める。  
直径18cmぐらいの鍋に煮汁の調味料を入れ一度煮立たせ、鍋に肉だねを上にして並べる。蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にして 15分煮る

### <上級編 高野豆腐の射込み煮>

◎材料◎

高野豆腐	5枚	
鶏ひき肉	200g	
人参	みじん切り各大さじ2	
ネギ		
ゴボウ		
おろしショウガ	小さじ 1/2	
醤油	小さじ 1/2	
水	大さじ 2	
酒	大さじ 1	
片栗粉	大さじ 1	
塩	少々	
だし汁	500cc	
薄口しょうゆ	大さじ 2	} 煮汁
みりん	大さじ 3	
酒	大さじ 2	

# 会員状況

平成 28 年 11 月末 現在 (人)

地区名	依 頼	協 力	両 方	合 計
三田	77	24	10	111
三輪	88	49	11	148
広野	23	12	3	38
小野	7	8	0	15
高平	6	3	3	12
藍	24	25	7	56
本庄	6	3	0	9
万葉	151	77	30	258
ウッティ	296	112	60	468
加チャ	19	12	2	33
市内在	15	0	0	15
計	712	325	126	1,163

# 活動状況

平成 28 年 4 月～平成 28 年 11 月末 (件)

内 容	計
保育施設の開始前、終了後の預かり	594
保育施設までの送迎	362
放課後児童クラブ終了後の預かり	83
学校の放課後の預かり	80
きょうだいの学校行事などの預かり	5
保護者の外出のときの預かり	21
登校前・児童クラブ前の預かり	25
子どもの習い事の送迎	445
保育所・学校などの休みのときの預かり	142
保護者の短時間・臨時的就労時の預かり	56
保護者の病気、その他急用時の預かり	96
その他	22
合 計	1,931

## センターからのお願い

### ●依頼会員の皆様へ

○利用料の精算は、1 か月以内を目安にしましょう。

できるだけ依頼会員から協力会員へ連絡を入れて精算の調整をしてください。

報告書には、会員番号、名前、印鑑は3枚に捺印して、精算後にピンク色の用紙を受け取ってください。

### ●協力会員の皆様へ

○精算前に報告書を依頼会員に渡すと紛失や精算済みと誤解を招くこともあるので、精算後に依頼会員に渡しましょう。金額等を知らせたいときはメモやメールを利用しましょう。

精算についてお困りの点がありましたらセンターにご相談ください。

報告書の提出は、翌月の4日までです。一旦、FAX等で送付されても原本（捺印、署名のある物）が必要です。後日センターに提出ください。

社会福祉法人 三田市社会福祉協議会

## さんだファミリーサポートセンター

〒669-1546

三田市弥生が丘1-1-2 サンフラワービル2F

三田市多世代交流館内 シニア・ユースひろば

TEL 079-559-8996 FAX 079-562-8424

E-メール famisapo@sanda-shakyo.or.jp

開所時間 9:30～17:30 (月、祝日 12/28～1/4 は休み)



### ★センターよりお願い★

会報誌「はぐくむ」は、三田市社会福祉協議会「さんだファミリーサポートセンター」のホームページでカラー版がご覧になれます。郵便物が正確に届くように、引越しされる際は必ずセンターにご連絡いただきますようお願いいたします。