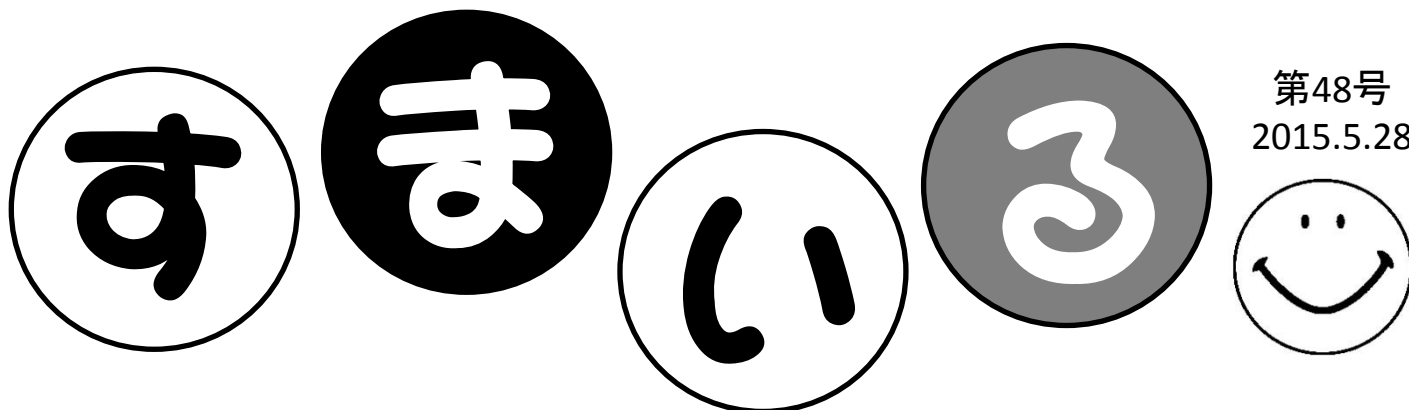


板橋区子育て支援者・支援員通信誌



第48号
2015.5.28



さわやかな風を感じながら
気持ちの良い一日を



特集

子どもたちも、支援者・支援員のみなさんも

外へのお出かけを楽しむために**紫外線対策を** ----- P2

すまいるタイムス

子育て支援者アンケート 結果報告 ----- P3

～Vol.2 情報誌『すまいる』とサポステについて～

～板橋区子ども家庭支援センターからのお知らせ～

ファミリー・サポート・センター事業・援助会員登録説明会のご案内について ----- P5

すまいる ガイド:読み聞かせにオススメの本【小学校低学年向き】

絵本「もくもくやかん」 ----- P5

児童館ボランティア 募集コーナー ----- P6

保育園ボランティア 募集コーナー ----- P7

板橋区内の健康福祉センターで実施の

『35歳検診』ボランティア募集 ----- P8

保険期間は4月1日～ 切り替え・新規加入の時期です

*** ボランティア保険に加入しましょう ***

ボランティア保険は、子育て支援だけでなくすべてのボランティア活動に対して保障される保険です。

保険期間は、4月1日0時～翌年3月31日24時までの1年間。いつからでもご加入できます。

ボランティアをはじめめる前に、入っておきたいあなたの大切な「お守り」になる保険です。ぜひ加入しましょう!!

※保険料は基本的なプランで300円～

お問い合わせ、お申し込みは「いたばし総合ボランティアセンター」まで。

*いたばし総合ボランティアセンター 住所:本町24-1 電話:03-5944-4601

外へのお出かけを楽しむために 紫外線対策を



春の清々しい青空はとても気持ちがいいものです。過ごしやすいこの時期は外出の機会も多くなりますが、気をつけたいのが紫外線対策です。紫外線は真夏の時期が多いと思われがちですが、初夏の5月から夏本番前の7月までが最も多く降り注いでおり、梅雨時期で雲が出ていても、紫外線量が多いため、気をつけたほうが良いのです。

紫外線の浴びすぎは、日焼け、しわ、シミ等の原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時には良性、悪性の腫瘍や白内障等を引き起こすことがあります。しかし、紫外線は悪い影響ばかりではなく、カルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを皮膚で合成する手助けもします。最適な紫外線量には個人差がありますが、正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

紫外線による影響を防ぐために 6つのポイント

①紫外線の強い時間帯を避ける

紫外線は、時刻別にみると正午前後、正確には各地区で太陽が最も高くなる時(南中時)に最も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて戸外生活を楽しむことを第一に考えてください。

②日陰を利用する

外出したときなどには、日陰を利用するのもよいでしょう。しかし、あたる紫外線には、太陽からの直接のものだけでなく、空気中で散乱したものや、地面や建物から反射したものもあります。直接日光のあたらない日陰であっても紫外線を浴びていることは忘れないようにしてください。

③日傘を使う・帽子をかぶる

夏の日中など、日差しの強いときの外出には、日傘の利用も効果的です。最近は紫外線防御機能を高めた日傘もあります。また、帽子は直射日光をさえぎってくれます。特に、幅の広いつばのある帽子は、より大きな効果があります。日本で古くから使用されている麦わら帽子などつばの幅が広い帽子は、日差しの強いときの外出時における紫外線防止に非常に効果的です。

ただ、日傘や帽子も、太陽からの直接の紫外線は防げますが、大気中で散乱している紫外線まで防ぐことはできません。

④衣服で覆う

袖が長く襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。また、皮膚に到達する紫外線を減らすための衣服としてはしっかりした織目・編目を持つ生地を選ぶことです。生地を透かして太陽を見れば簡単にわかります。濃い色調で目が詰まっている衣類が一番よいということになりますが、通気性や吸収性が悪いと暑い時期には熱中症の心配がありますので、これにこだわらず戸外で心地よく着ていられるものを選びましょう。また衣服や日傘の色についても同様で、特にこだわる必要はないでしょう。

⑤サングラスをかける

最近、紫外線から眼を守ることに興味向けられるようになってきました。サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、眼へのばく露を90%カットすることができます。最近では普通のメガネにも紫外線カットのレンズが多く使われるようになってきています。サングラスを使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。

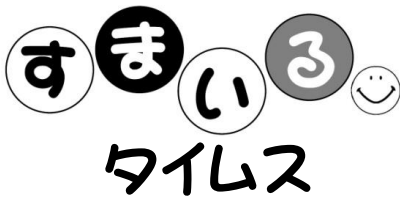
しかし、眼に照射される太陽光は正面方向からの光だけではありません。上方、側方、下方、さらには後方からの光も眼を直接、間接的に照射しています。レンズサイズの小さな眼鏡や顔の骨格に合わない眼鏡では、正面以外の紫外線に対しては十分な防止効果を期待できません。強い太陽光の下で目を守るためには、ゴーグルタイプとまではいなくても、顔にフィットした、ある程度の大きさを持つ眼鏡をかけ、帽子をかぶるとよいでしょう。

なお、色の濃いサングラスをかけると、眼に入る光の量が少なくなるため瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なレンズでは、かえってたくさんの紫外線が眼の中へ侵入し、危険な場合がありますので注意しましょう。

⑥日焼け止めを上手に使う

顔など衣類などで覆うことのできないところには、大人は勿論のこと、子供も上手に日焼け止めを使うのが効果的です。乳児の場合は、紫外線の強い時間帯には外へ出さない、また覆いをするなどの工夫をすれば、日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。

出典 環境省 紫外線保健マニュアル2015(2015年3月改訂版)



子育て支援者アンケート 結果報告

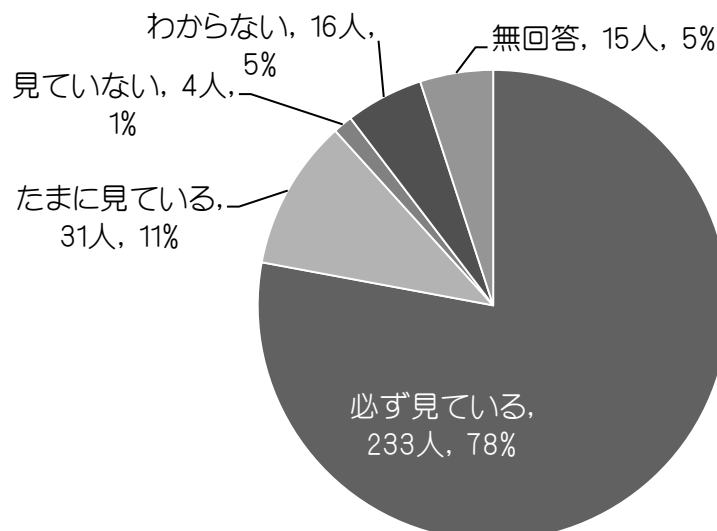
Vol.2 情報誌『すまいる』とサポステについて

前号に引き続き、子育て支援者アンケート(昨年の11~12月に実施)の結果についてレポートします。今回は、当情報誌『すまいる』とサポステに関する設問の集計結果です。

●回答数・回答率…対象者数744名中、299名から回答(回答率41%)
※ なお、昨年度(平成25年度アンケート)対象者数756名中、309名から回答(回答率41%)

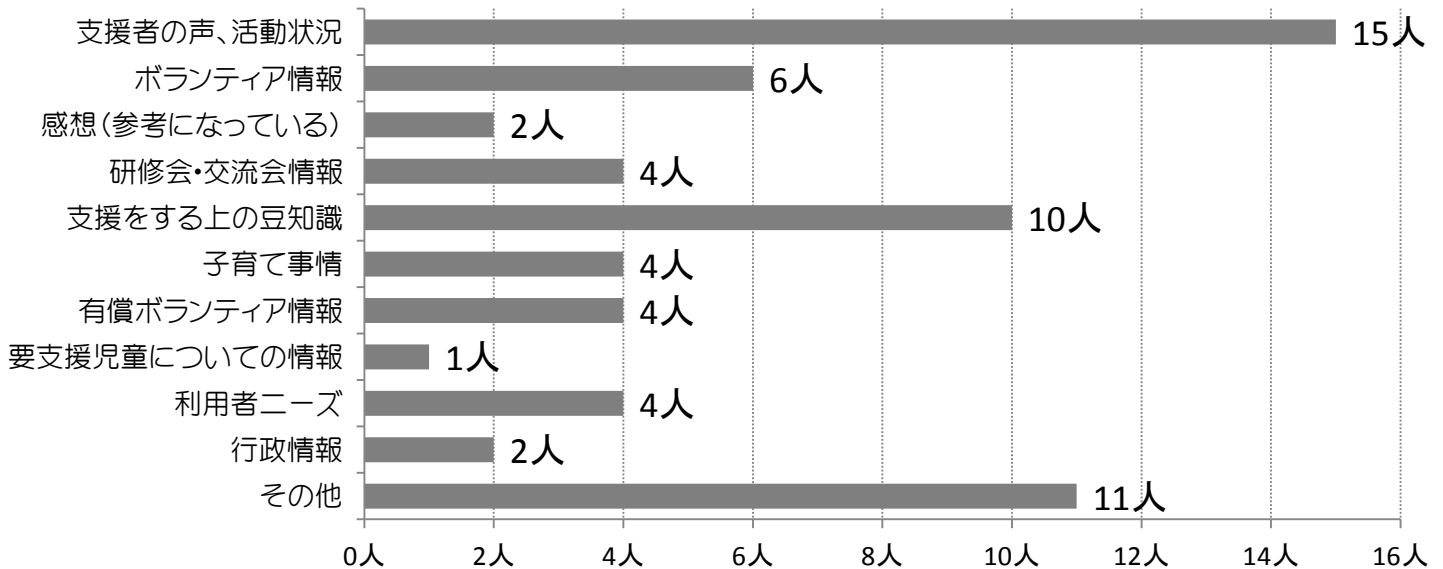
アンケート

問16 サポステが隔月発行し、ご自宅へ郵送している「すまいる」はご覧になっていますか？
(3級・2級修了者計299人のうち)



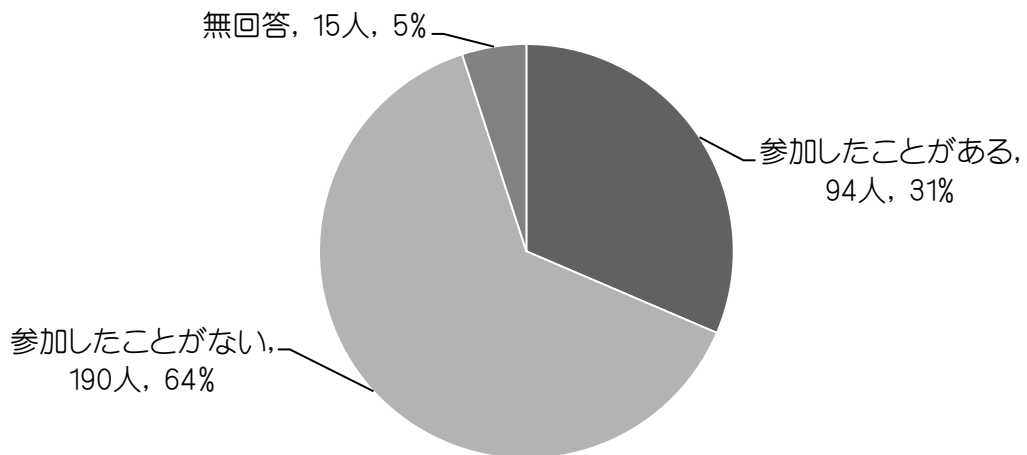
アンケート

問19 どのような子育て支援に関する情報をサポステに発信してほしいですか？
(3級・2級修了者の自由記述からカテゴリに分類)



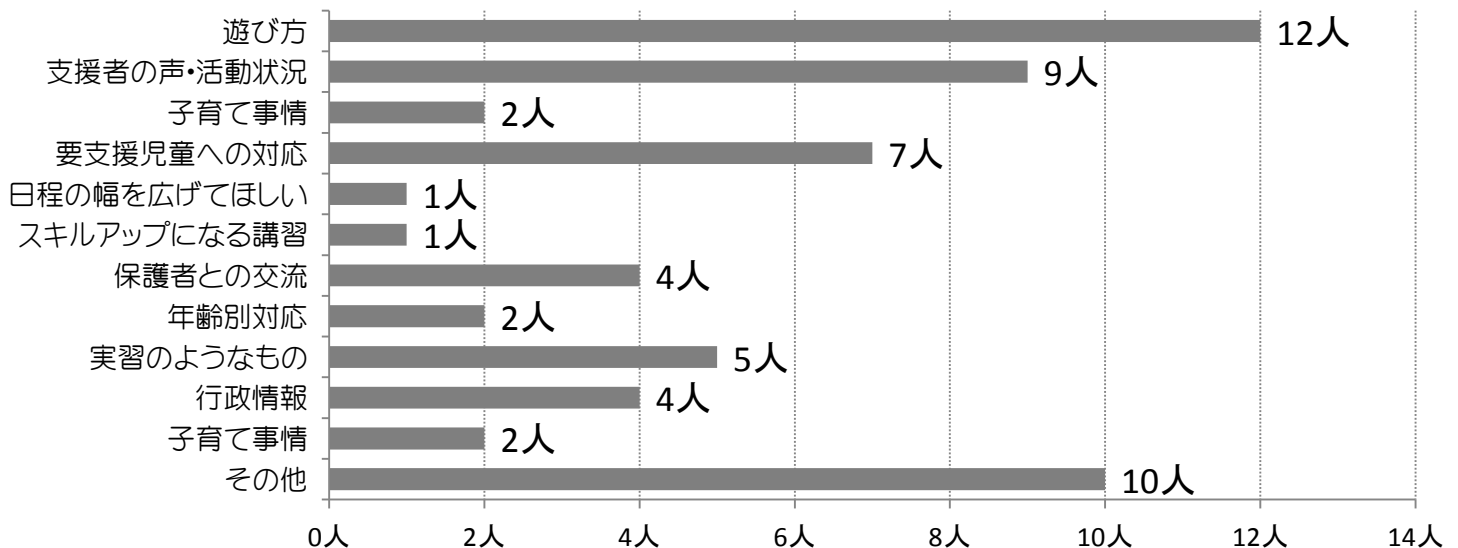
アンケート

問20 サポステでは、年2回研修会・交流会(『活動者の経験談・グループ交流』『今後の活動について』『活動について感じること』といったテーマで子育て支援者交流会)を実施しています。今までにこうした研修会・交流会に参加したことがありますか？
(3級・2級修了者計299人のうち)



アンケート

問22 今後、どんな内容の研修会・交流会を実施してほしいですか？
(3級・2級修了者の自由記述からカテゴリに分類)



☆☆板橋区子ども家庭支援センターからのお知らせ☆☆

ファミリー・サポート・センター事業・援助会員登録説明会のご案内について 一緒にお子さんのサポートをしませんか

★援助会員登録説明会★

- 【日時】平成27年6月26日(金) 13:30～16:30
- 【場所】区立グリーンホール504会議室
- 【内容】ファミリー・サポート援助会員の登録及び活動内容の説明
- 【対象】板橋区内在住で、子育て支援員養成講座、または子育て支援者養成講座2級課程を3年以内に修了した70歳未満の心身ともに健康な方
- 【費用】無料
- 【当日の持ち物】●3cm×2cmの顔写真(会員証添付用)1枚
※胸から上の写真で、カラー・白黒いずれも可。
●筆記用具、印鑑(朱肉使用)
- 【申込締切】平成27年6月19日(金) 締め切り厳守
- 【問合せ・申込先】子ども家庭支援センター TEL 3579-2656



～ファミリー・サポート・センター事業とは～

援助を受けたい区民(利用会員)と援助を行いたい区民(援助会員)の会員制による短時間の保育サービスです。

～主な援助活動内容～

- 一時的な保育 ●保育園、幼稚園、小学校、あいキッズへの送迎、及びその前後の保育 ●塾やおけいこへの送迎
- お母さんの病気、通院などの場合の預かり ●その他、子育て中のお母さんのリフレッシュのための預かりなど

～援助活動場所～

援助会員宅・利用会員宅・児童館等

料金(子ども1人1時間あたり)

月曜日～	9:00～17:00	800円
金曜日	その他の時間	900円
土曜日～日曜日及び祝日		900円
年末年始(12月29日～1月3日)		900円

～登録できる方～

子育て支援員養成講座、または子育て支援者養成講座(2級)課程を修了された方で、自宅などでお子さんを預かれる方。板橋区在住の方。

※9歳未満のお子さんをお持ちの方は一緒にみることはできません。

※利用会員と援助会員を兼ねることはできません。

※安心して活動できるように区が傷害保険に加入しています。

すまいるガイド

子育て支援に役立つ情報をお届けします

もくもくやかん



読み聞かせにオススメの本【小学校低学年向き】

「いちについてー、いきますよー。」

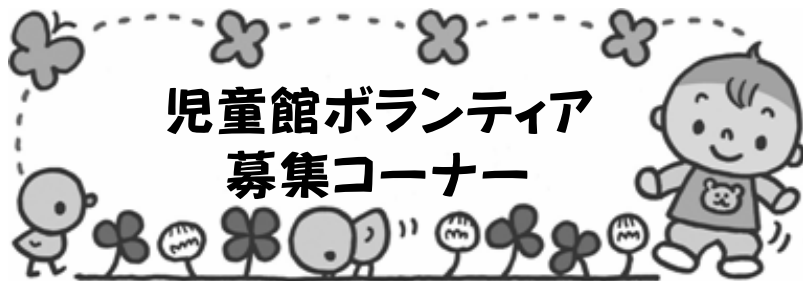
かんかんでりの、ある日のこと。
やかん、ポット、じょうろ、きゅうすがあつまって……
さてさて、なにがおきるのかな？

主人公のやかんにポット、じょうろ、きゅうすが集まって何かを始めようとしています。

■作：かがくい ひろし

■出版社：講談社

■本体価格：1,500円(税込 1,620円)



児童館ボランティア 募集コーナー

児童館は、遊びを通して、健康で心豊かな子どもたちを育てていくための施設です。

18歳未満の子どもたちが利用でき、児童館のルールに合わせて好きな遊びを楽しむことができます。

児童館では、さまざまなシーンでボランティアのみなさんの協力を求めています。

それぞれの施設に直接お電話でお問い合わせください。（日・月曜日を除く）



1* 西徳児童館 乳幼児の見守りボランティアさんを募集します！

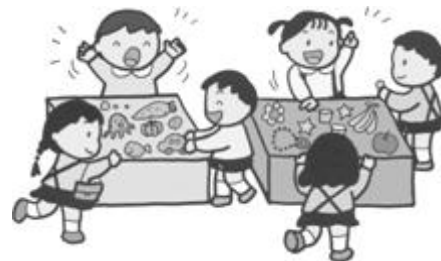
- 日時：①6月17日（水）14:00～16:00 ②6月24日（水）14:00～16:00
- 内容：①②とも幼児クラブでの幼児の見守りをお願いします。
- 募集条件：18歳以上の女性の方で子どもに理解のある方
- その他：動きやすい服装 ■締切日：①6月10日（水）17:00 ②6月17日（水）17:00
- 連絡先：西徳児童館（西台4-4-37） 担当：中島 Tel 3936-2409

2* なります児童館 幼児クラブ活動（誕生会）補助をしてくださる方を募集しています！

- 日時：①6月26日（金）10:00～12:00 ②7月7日（火）・8日（水）10:00～12:00
- 内容：0歳児の誕生会にて、赤ちゃんアートの補助をお願いします。
- 募集条件：18歳以上の女性で子どもに理解のある方
- その他：動きやすい服装で、上履きを持参してください。
- 締切日：①6月25日（木）17:00 ②7月3日（金）17:00
- 連絡先：なります児童館（成増3-34-21） 担当：堀江 Tel 3939-6502

3* 西徳児童館 幼児イベントのボランティアさんを募集します！

- 日時：イベント7月9日（木）9:30～12:00
- 内容：幼児夏まつりでの準備、運営、後片付けのお手伝いをお願いします。
- 募集条件：18歳以上の女性の方で子どもに理解のある方
- その他：動きやすい服装 ■締切日：6月30日（火）17:00
- 連絡先：西徳児童館（西台4-4-37） 担当：中島 Tel 3936-2409



4* 上板橋児童館 「上板なつまつり」あそびコーナーのボランティアさんを募集します！

- 日時：イベント7月16日（木） ①9:45～12:00 ②13:30～17:00
- 内容：児童館で楽しいえんにちを行います。あそびコーナーを盛り上げてください。運営、後片付けのお手伝いをお願いします。
- 募集条件：①②半日のボランティアまたは一日のボランティア 18歳以上の健康で子ども好きの方
- その他：動きやすい服装 ■締切日：7月14日（火）17:00
- 連絡先：上板橋児童館（上板橋2-3-8） 担当：内田 Tel 3933-6970

5* 紅梅児童館 「なつまつり」のボランティアさんを募集します！

- 日時：7月16日（木）9:30～12:00 時間は応相談
- 内容：乳幼児向けのゲームや工作のお手伝いをお願いします。（事前説明があります。）
- 募集条件：乳幼児の活動に理解があり、ボランティア精神で活動して下さる18才以上の女性の方
- その他：動きやすい服装、上履き
- 締切日6月26日（金）17:00 ■連絡先：紅梅児童館（徳丸6-2-10） 担当：大金 Tel 3934-6477

保育園ボランティア募集コーナー

それぞれの施設に直接お電話でお問い合わせください。

みなみ保育園(板橋区幸町3-1) 最寄駅 大山駅 徒歩10分

★子ども達とたくさん遊んでくださる方募集!★

- 日時：要相談
- 内容：乳児、幼児の保育補助及び保育準備等をお願いします
- 募集条件：18歳以上で子どもの好きな方 ●その他(服装・持ち物等)：運動しやすい服装、上履き
- 締切日：随時 ●連絡先：TEL 03-3973-1311 恐れ入りますが9:00~4:30にお掛け下さい
- 担当者：佐々(さっさ)

ときわ台保育園(板橋区常盤台3-21-2) 最寄駅 ときわ台駅 徒歩10分

★子どもたちと遊んだり保育のお手伝いをして下さる方募集★

- 日時：平成27年6月1日(月)~平成28年3月31日(木)
- 内容：子どもたちと遊んでもらったり、保育準備、環境整備などのお手伝いをお願いします
- 募集条件：18歳以上で子どもの好きな方、保育士を目指して勉強している方
- その他(服装・持ち物等)：動きやすい服装、上履き、運動靴 ●締切日：実施日3日前まで
- 連絡先：TEL 03-3969-0436 ●担当者：菅沼(すがぬま)

志村橋保育園(板橋区舟渡3-6-3) 最寄駅 浮間舟渡駅・蓮根駅 徒歩15分

★栽培・植物の世話の得意な方大募集! 子どもと関ることが好きな方大募集!★

- 日時：要相談
- 内容：木の剪定・植物の世話の出来る方 ・子ども達の保育補助をお願いします
- 募集条件：18歳以上で子どもが好きな方 ●その他(服装・持ち物等)：動きやすい服装
- 締切日：随時受付 ●連絡先：TEL 03-3966-0286 ●担当者：大澤(おおさわ)

蓮根保育園(板橋区蓮根2-6-15) 最寄駅 蓮根駅 徒歩7分

★子どもが好きな方!園芸が好きな方!作り物が好きな方!お掃除が好きな方!募集★

- 日時：随時、募集しています(連絡を取り合ってボランティアの日程を調整させていただきます)
- 内容：保育のお手伝い・園庭のお手伝い・保育環境整備
- 募集条件：中学生以上で子どもが好きな方 ●その他(服装・持ち物等)：動きやすい服装・外履き・上履き
- 連絡先：TEL 03-3968-0687 ●担当者：木村(きむら)

高島平つばみ保育園(板橋区高島平2-25-4) 最寄駅 高島平駅 徒歩10分

★一緒に遊んでくださる方募集します★

- 日時：平成27年6月1日~8月31日まで
- 内容：1、2、3、4、5歳児のあそびのお手伝い補助をお願いします
- 募集条件：18歳以上で子どもの好きな方 ●その他(服装・持ち物等)：動きやすい服装・上履き
- 締切日：平成27年6月1日~7月31日17:00まで
- 連絡先：TEL 03-3936-9234 恐れ入りますが10:00~17:00にお掛けください ●担当者：柿葉(かきば)

高島平もみじ保育園(板橋区高島平3-10-1-101) 最寄駅 新高島平駅 徒歩3分

★子どもの笑顔にかこまれ、保育のお手伝いをしてみませんか★

- 日時：平日9:00~4:00くらいのあいだ 2時間から6時間まで
- 内容：保育のお手伝い・掃除・縫いものなど
- 募集条件：健康な方で子どもの好きな方 ●締切日：いつでも
- 連絡先：TEL 03-3975-8454 ●担当者：辰口(たつぐち)

西前野保育園(板橋区前野町6-10-7) 最寄駅 東上線板橋駅 徒歩10分

★子どもたちと遊んでくれる方募集♪★

- 日時：随時募集 AM9:00~12:00 PM2:45~5:00
- 内容：子どもたちと遊んだりお世話をお願いします ●募集条件：18歳以上で子どもが好きな方
- その他(服装・持ち物等)：動きやすい服装・上履き・外靴 ●締切日：平成28年3月31日まで
- 連絡先：TEL 03-3965-3144 ●担当者：石田(いしだ)

『35歳検診』 ボランティア募集

お子さん連れで健診を受けるお母さんのお手伝いを
して下さるボランティアを募集します。

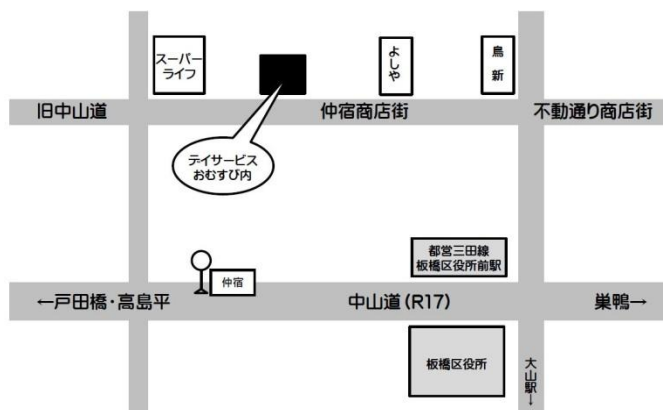
【内 容】 受診中に赤ちゃんを抱っこをしてもらう、お子さんの手をつないでもらう等
検査日当日と結果日当日にお願いしています。

【連絡先】 各健康福祉センターまでお電話下さい。

板橋 健康福祉センター		上板橋 健康福祉センター		赤塚 健康福祉センター		志村 健康福祉センター		高島平 健康福祉センター	
検査日	結果日	検査日	結果日	検査日	結果日	検査日	結果日	検査日	結果日
6月22日 (月)AM	7月6日 (月)PM	6月24日 (水)PM	7月15日 (水)PM	6月19日 (金)AM	7月3日 (金)AM	6月20日 (土)AM	7月4日 (土)AM	6月23日 (火)PM	7月7日 (火)PM
7月13日 (月)AM	7月27日 (月)PM	7月4日 (土)AM	7月25日 (土)AM	6月27日 (土)AM	7月11日 (土)AM	6月25日 (木)PM	7月9日 (木)PM	7月14日 (火)PM	7月28日 (火)PM
8月17日 (月)AM	8月31日 (月)PM	8月28日 (金)AM	9月18日 (金)AM	7月10日 (金)AM	7月31日 (金)AM	9月3日 (木)AM	9月17日 (木)AM	8月29日 (土)AM	9月12日 (土)AM
9月5日 (土)AM	9月19日 (土)AM	10月3日 (土)AM	10月24日 (土)AM	9月11日 (金)AM	10月2日 (金)AM	10月1日 (木)PM	10月22日 (木)PM	9月29日 (火)PM	10月13日 (火)PM
10月5日 (月)AM	10月19日 (月)PM	10月9日 (金)PM	10月28日 (水)PM	10月30日 (金)AM	11月13日 (金)AM	10月29日 (木)PM	11月12日 (木)PM	10月27日 (火)PM	11月10日 (火)PM
大山東町32-15 03-3579-2333 三田線板橋区役所前駅 徒歩3分 東上線大山駅 徒歩8分		桜川3-18-6 03-3937-1041 東上線上板橋駅 徒歩8分		赤塚1-10-13 03-3979-0511 東上線下赤塚駅 徒歩5分 有楽町線地下鉄赤塚駅 徒歩6分		蓮根2-5-5 03-3969-3836 三田線蓮根駅 徒歩6分		(H27.6月まで) 高島平3-12-18 (H27.7月から) 高島平3-13-28 03-3938-8621 三田線高島平駅 徒歩5分	

発行 子育て支援員活動サポートステーション (NPO法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばし)

〒173-0005 東京都板橋区仲宿45-6
 デイサービスおむすび内
 ホームページ <http://www.saposute.info>
 メールアドレス info@saposute.info
 TEL & FAX 03-5943-1888



編集後記

春がやってきたと思ったら、急に夏を思わせる暑さが続きました。私たちが子どものころは『衣替え』と言えば6月1日でしたが、今は移行期を設けて、冬服と夏服を気温に合わせて着用する園や学校が増えています。ここ数年は、ゆるやかな季節の変化ではなく、急に季節がチェンジしているような気がするの私だけでしょうか？新学期のころの長雨が止んだら急に太陽がキラキラ...というわけで、今号は「紫外線対策」を特集しました。お散歩や外出にちょうどよい時期ですので、紫外線対策をして気持ちの良い初夏を味わいたいものです。(編集担当:岡本・野邊)