

令和8年2月発行

つくばファミリーサポートセンター

サポーターニュース

サポータースキルアップ研修のご案内

この研修は、サポートを行ううえで知っておいていただきたい内容を学ぶ機会となっております。ご自身が経験されてきたことであっても、1年ごとに情報が新しくなっていることも多くあります。この機会にぜひご参加ください。

日付	■令和8年2月25日(水)■
場所	大穂庁舎 2階 ボランティアセンター会議室 (つくば市筑穂1-10-4)
スキルアップ① 内容	「知っておきたい！子育ての『今』と『昔』 ～乳幼児とのふれあいを、もっと楽しく安全に～」 ★実際に赤ちゃん和妈妈が参加してくれます。赤ちゃんの抱っこやおむつのこと、抱っこひもの使い方、最近の子育て事情 等 10:00～12:00 【講師】NPO法人 ままとーん
申込締切	令和8年2月20日(金)

日付	■令和8年3月2日(月)■
場所	大穂庁舎 2階 ボランティアセンター会議室 (つくば市筑穂1-10-4)
スキルアップ② 内容	「リフレッシュ YOGA ! ～日々の活動を支える自分をいたわる、癒やしの時間～」 ～活動で使う身体をいたわるリラクゼーション・ヨガ。心身をアップデートして、こどもたちとのふれあいをもっと楽しく健やかに～ 13:30～15:30 【講師】ヨガ講師 寺山 絵理 氏
申込締切	令和8年2月27日(金)

日 付	■令和8年3月4日(水)■
場 所	大穂庁舎 2階 ボランティアセンター会議室 (つくば市筑穂 1-10-4)
スキルアップ③ 内 容	<p>「援助活動中災害が起きたら あなたは「命」を守れますか？」</p> <p>～いつ来るかわからない巨大地震・・・に備えて様々な準備 心構え、その時の対応を学びます～</p> <p>10:00～12:00</p> <p>【講 師】ak park (つくばセルフ防災ラボ) 橘 敦子 氏</p>
申込締切	令和8年3月2日(月)

日 付	■令和8年3月10日(火)■
場 所	大穂庁舎 2階 ボランティアセンター会議室 (つくば市筑穂 1-10-4)
スキルアップ④ 内 容	<p>「アロマで心身リフレッシュ！ ～サポーターさんのためのセルフケア講座～」</p> <p>～香りの力で日々の活動疲れを心地よく解消。 花粉症対策のスプレー作りを通じて、自分をいたわり笑顔で活動を 続ける秘訣をお伝えします～</p> <p>10:00～12:00</p> <p>【講 師】アロマセラピスト 中村 陽子 氏</p>
申込締切	令和8年3月6日(金)

日 付	■令和8年3月11日(水)■
場 所	大穂庁舎 2階 ボランティアセンター会議室 (つくば市筑穂 1-10-4)
スキルアップ⑤ 内 容	<p>「こどもの「生きる力」を育む絵本のちから」</p> <p>～こどもの成長を支える絵本の魔法を解説！ 基礎から学べる実践型講座。導入期のコツを掴んで、読み聞かせがもっ と楽しく、もっと得意になります～</p> <p>10:00～12:00</p> <p>【講 師】NPO法人「絵本で子育て」センター 認定絵本講師 中山 純子 氏</p>
申込締切	令和8年3月9日(月)

日 付	■令和8年3月12日(木)■
場 所	大穂庁舎 2階 ボランティアセンター会議室 (つくば市筑穂 1-10-4)
スキルアップ⑥ 内 容	「気になるこどもの関わり方」 <ul style="list-style-type: none"> ・発達の気になる子どもへの言葉かけや行動のとり方 ・子どもを預かる際の対応のヒント ・つくば市の支援体制 等 <p style="text-align: center;">10:00～12:00</p> <p>【講 師】つくば市役所 障害福祉課 臨床心理士</p>
申込締切	令和8年3月10日(火)



サポーターの皆様にお知らせ ～ご注意ください～

サポート活動を重ねていきますと、利用会員との間に信頼関係も築かれ予定の確認や急な依頼の相談等、直接連絡を取り合いサポートの依頼を受ける！！等ということがありませんか！？お互いに了解し決めた内容であっても、ファミリーサポートセンターに連絡のない活動については、いざっ！？という時の保険の対応ができません。必ず、利用会員よりセンターに事前の連絡を入れてもらってください。

また、活動中の事故やけが、物をこわしてしまった等、どんな些細なことでも必ずセンターへの報告をお願いします。ご協力をお願いいたします。

★センターから皆さんに・・いつもありがとうございます。

いつも地域の子どもたちや親御さんを温かく支えてくださり、本当にありがとうございます。

今回の「スキルアップ研修」は、皆様の経験に最新の知識をプラスし、より自信を持って活動していただくための大切な機会です。日々のサポートで心身を尽くされている皆様自身のケアも、活動を続けるうえで欠かせない大切なスキルの一つだとセンターは考えています。新しい学びとリフレッシュの時間を楽しみながら、ご自身の活動をさらに豊かにアップデートしてみませんか？

皆様とお会いし、共に学べることを職員一同、心より楽しみにお待ちしております。



講座のご案内



良い聴き手となるための傾聴講座

地域活動やボランティア活動において、最も大切で基本的なスキルのひとつが「傾聴」です。相手の言葉を丁寧に受け止め、心に寄り添うことは、身近なつながりの中にある小さな変化に気づき、確かな信頼関係を築くための第一歩となります。

本講座では、良好な関係を築くための「聴き手の姿勢」を学ぶとともに、**実際の活動場面を想定した演習(ロールプレイ等)**を取り入れ、**実践的に学びを深めます**。日頃の活動をより豊かにし、地域の方々や子どもたちへさらなる「安心」を届けるために、この機会にぜひ「聴く力」を磨いてみませんか。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

1 内 容 テーマ「傾聴について～良い聴き手となるために～」(講話と演習)

2 日 程 1回目：2月27日(金) 10:00～12:00
 2回目：3月 6日(金) 10:00～12:00

3 会 場 コリドイオ 3階会議室

4 対 象 市内在住で地域・ボランティア活動を行っている方、始めたい方
 (2日間とも参加できる方)

5 受講料 無 料

6 講 師 公益財団法人 茨城カウンセリングセンター

7 申し込み期間(申込方法：締め切り日)
 2月20日(金) ※電話での申し込み
 029-879-5898 (ボランティアセンター)



8 定 員 30名(先着)

■研修の申込みや問い合わせ、質問等がありましたら下記にご連絡ください。

【申込・問合せ先】ファミリーサポートセンター

TEL029-879-5504