



富良野市

H 26年 11月

第1号

# ファミサポ通信

富良野市ファミリー・サポート・センター  
〒076-0018  
富良野市弥生町1-3 富良野市保健センター2F  
電話・FAX 0167-22-3100  
e.mail [fms.furano@ezweb.ne.jp](mailto:fms.furano@ezweb.ne.jp)



いよいよ雪の季節がやってきました。日に日に寒くなってまいります  
が、皆様お元気でお過ごしでしょうか？

こんにちは！ファミサポ アドバイザーの星野です。

会員の皆様のご協力のもと、10月にサービスを開始いたしました。  
改めまして、ファミリー・サポート・センター事業の紹介をさせていただきます。

## 『ファミリー・サポート・センター事業とは』

会員組織による子育ての相互援助活動であり、育児と就労の両立支援  
や地域における育児ストレスの軽減のために旧労働省（現厚生労働省）  
が平成6年度から開始した補助事業です。

依頼会員と提供会員のいずれもがファミリー・サポート・センターに  
登録しセンターのアドバイザーが組み合わせを行い、提供会員の居宅等  
において一時的に子どもを預かる仕組みです。平成24年に成立した  
「子ども・子育て支援法」により地域子ども・子育て支援事業のうちの  
子育て援助活動支援事業として法定化されました。

昔ながらの“困った時はお互い様”の心で地域の子育てを応援しよう、  
という取り組みです。



## 第1回 提供会員 養成講座が終了しました

お忙しい中、時間を作って講習会に参加していただいた会員の皆さん、  
本当にありがとうございました。（24名の受講がありました）  
10/30の「幼児の救急法」の振り替え講習をもって全日程を終了しました。

講習内容は、保育（子育て）に関する情報がいっぱい勉強になりました  
たね。受講された会員さんからはこんなお話も...

- もっと早く（自分の子どもが小さかった時に）聞きたかった...
- 今まで保育士として仕事をしてきたが、新しい情報や知識を知ることが  
できた。
- 子育て支援センター（あそびの広場）での実習では「子どもの笑顔は  
最高、こちらも笑顔になるね」と男性会員さん。
- 救急法の実習では、「何回やってもいいよね」「実生活にも役立つ」との  
声もあり、活発な質問も飛び出していましたね。

## 次回の講習会は年明けの2月頃を予定しています



\*今回は依頼会員のみ登録の皆さんも、次回は一緒に参加  
しませんか？

また、周囲に興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘い  
ください。



現在（10月末）の会員数は...

提供（17名）、依頼（18名）、両方（8名）です。

メールアドレスを教えてください

活動依頼の連絡や、調整等に携帯メールを利用したいと思っています。  
よろしければ、お名前（フルネーム）を入れたメールを送って頂けると  
ありがたいです。 [fms.furano@ezweb.ne.jp](mailto:fms.furano@ezweb.ne.jp)

## 女性労働協会、ファミリー・サポートネットワーク通信から

- ・女性労働協会が全国のファミサポに向けて発行している、ファミリー・サポートネットワーク通信(10月号)から、一部抜粋してお知らせします。
- 「やっぱりファミサポはいい」(全国アドバイザー講習会・交流会より)
- ・誰かが自分のことや子どものことを見守ってくれる安心感。自分が誰かの助けになる達成感、お互いに感謝の気持ちができること。
- ・地域につながりができること。人と人とが、ファミサポを通じて知り合える。ファミサポをとおして提供会員、依頼会員が成長することができる。
- ・小さい子どもを抱え、子育てに四苦八苦しているお母さんが、サポートによって少しでも「子育てが楽になった」という声が聞けたとき。そのことはサポーターさんの喜びにもなる。アドバイザーも嬉しくなる。そんな時この街に住むみんなの幸せに繋がると感じる。



## 勉強会&交流会を計画しています

会員さん全員を対象として行います。  
普段は顔をあわせることのない会員さん同士、情報や意見の交換をしてみませんか？

- ・日時 12月6日(土) 10:00~11:30
- ・場所 富良野市保健センター2F 保健指導室
- ・参加料 無料
- ・持ち物 飲み物をお持ちください  
\*託児はありません。お子さん連れでどうぞ。  
\*ささやかですが、お菓子を用意します。



参加希望の方は11月25日までにお電話でお申込みください。

## ~子どもの健康(大人もね)~

### ● 上手なうがい・手洗いでかぜ予防 ●

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2~3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立てて、手の甲、指の間、爪、手首の順に丁寧に洗い、水でよく流します。最後は清潔なタオルでパンパンと叩くように水気を拭きましょう。爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておきましょう。



### 体を温める食べ物で、かぜ知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤、黄、橙、黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。  
「陽」の食べ物をしっかりととって、かぜをひかないようにしましょう。

本年度7月より具体的な準備を進め、10月にはサービス開始。そしてファミサポ通信発行に交流会開催準備。会員登録をしてくださった皆さん、本当にありがとうございます。会員募集をしてすぐに登録くださった方、顔を合わせると「会員はあつまった?」「私も声をかけてるよ」と言ってくださる方、とても心強かったです。もうそこからサポートは始まっていますよね。今後も皆さんが利用しやすい環境づくりを心がけていきますので、どうぞよろしく願いいたします。