



富良野市

H 27年 3月
第3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



こんにちは、ファミサポアドバイザーの星野です。
雪解けが進んでいますが、まだまだ寒い日もありますね。
皆様、お元気でお過ごしでしょうか？

新年度が始まるにあたって、環境が変化することに期待半分
不安半分という方もいらっしゃると思います。
みんなが応援しています。力を合わせて乗り切りましょう。
春は別れの季節ですが、出会いの季節でもあります。
これまでの出会いに感謝し、これからの出会いを楽しみに、サポートの輪が
広がっていくよう努めさせていただきます。



第2回交流会&勉強会を開催します。

今回は、簡単なおやつ作りを計画しています。みんなで作ったおやつを
いただきながら、活動の体験談や意見を聞かせてもらったり、情報の交換
などができればと思っています。

- ・日時 4月25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 300円程度(一組)
- ・持ち物 飲み物、エプロン等



*お子さん連れでどうぞ。お母様が調理に参加中は提供会員の有志が
お子さんを見守りします。

*参加希望の方は4月17日までにお申し込みください。

第2回、提供会員・養成講座が終わりました

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。(17名の受講がありました)

前回同様、座学のほかに子育て支援センター・あそびの広場(合同広場)
での実習も行い、親子遊び(ゲーム)のお手伝いをさせていただきました。
楽しく参加するお子さんたちの笑顔を見て、「今度はボランティアにきて
みたい」とおっしゃる会員さんもいらっしゃいました。

また、仕事の都合で全講座を受講することはできないが、今後の講習会
に少しずつでも参加し、ゆくゆくは両方会員にと言ってくれる依頼会員
さんもいらっしゃる本当にうれしく思いました。

そして、第1回目受講の提供会員さんには、今回託児スタッフとして活躍
していただきました。スタッフの皆さんありがとうございました。

次回の開催は夏頃を予定しています。

ファミサポでは、会員さんを随時募集しています。
周囲に興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひお誘い下さい。



お母さんと一緒に両端を持って
タオルフランクヨーらゆら...



動物カードかわいいね。
どれにしようかな。



援助活動の体験談を聴かせていただきました

昨年のサービス開始からこれまでに、実際に行われた援助活動の体験談をお聴きしましたので、掲載させていただきます。

* 依頼会員 Yさん、ご自身の通院のため依頼（10 か月のお子さん）

まずは助かりました。短い時間でも利用しやすく、預けやすい環境でした。計5回二人の方に預かってもらいましたが、お二人ともとても親切で持参した軽食もしっかり食べさせてくれました。子どもを預けていくときに泣かれるのはとても辛かったのですが、子どもの今後のことを考えるとよい経験だったと思っています。小さい子どもを持つ保護者の方に、もっと知ってもらいたいと思いました。

* 両方会員 Aさん、依頼会員さんのお仕事の都合で預かりサポート（4 歳、2 歳のご兄弟）

自宅で自分の子どもと一緒に遊ばせながら預かることができました。子ども同士のつながりもでき、一緒に遊べるのを楽しみにしています。自分の子どもより年下のお子さんを預かることで、年下の子の面倒をみる経験もでき、子どもの成長にもつながると思いました。預けることに不安や後ろめたさがあるかもしれないが、もっと気軽に利用できるようになれば... と思います。

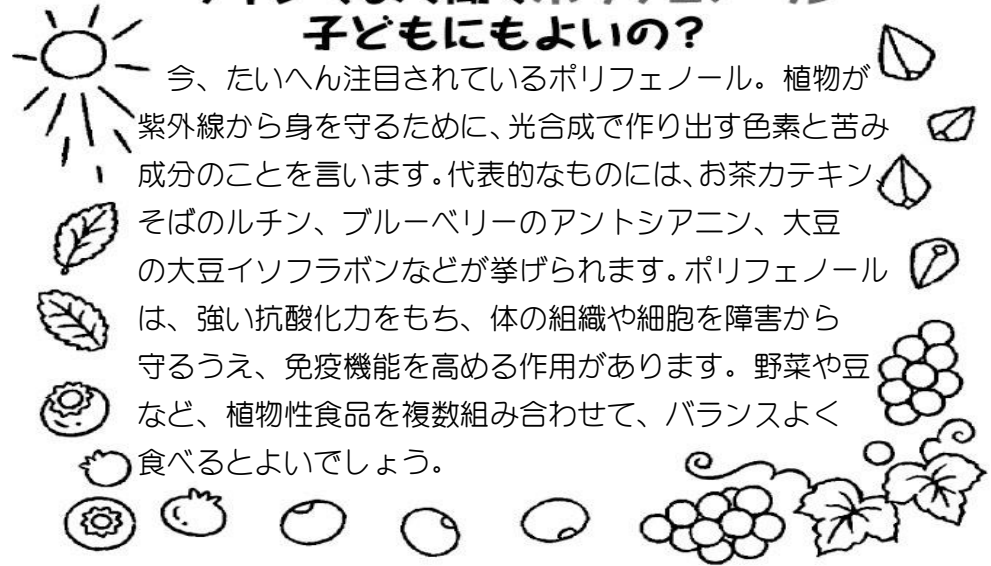
* 提供会員 Tさん、依頼会員さんのお仕事の都合で預かりサポート（軽度の病児、3 歳のお子さん）

初めて会うお子さん、緊急でしたし軽度の病児とのことで不安はありましたが、お子さん自身が落ち着いて過ごすことができていたのでよかったと思いました。自分の子どもはもう大きくなってしまい、小さいお子さんと触れ合えるのはとても楽しいです。



~子どもの健康(大人もね)~

ワインでよく聞くポリフェノール 子どもにもよいの？



今、たいへん注目されているポリフェノール。植物が紫外線から身を守るために、光合成で作出す色素と苦み成分のことを言います。代表的なものには、お茶カテキン、そばのルチン、ブルーベリーのアントシアニン、大豆の大豆イソフラボンなどが挙げられます。ポリフェノールは、強い抗酸化力を持ち、体の組織や細胞を障害から守るうえ、免疫機能を高める作用があります。野菜や豆など、植物性食品を複数組み合わせ、バランスよく食べるとよいでしょう。

マグネシウムで キレない子どもに

骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのは、マグネシウムです。カルシウムは、マグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを静め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやのりなどを意識して献立に入れましょう。

現在の会員数は...

依頼（39名）、提供（24名）、両方（13名）です。

皆様のご協力もあり、会員数も徐々に増えてきています。

4月の交流会にはたくさんのご参加お待ちしております。会員外の参加も大歓迎です。ぜひお友達をお誘いください。

