



富良野市

H 27年 9月
第6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。

皆様お変わりありませんか？

暑かった夏も終わり、昼間の温かさとは裏腹に朝夕はぐっと冷える季節になりましたね。気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。外出の際は、一枚羽織れるものをもって出かけると便利ですよね。

今年はシルバーウィーク（9/19～9/23）がありましたね。GWや夏休みにできなかったことをしてきたよ！という方もいるのでは…楽しかった出来事や耳より情報等々ありましたら、またお聞かせください。



年間活動予定の変更のお知らせ

- ・提供会員対象学習・交流会：講師の都合により9月から10月へ
- ・サポーター養成講座：会場確保の都合により11月からH28年2月へ



提供会員の皆さんへ

☆学習・交流会を開催します☆

日時 10月17日（土） 10:00～12:00
 場所 富良野市保健センター2F 保健指導室
 対象 **提供会員、一般**（託児はありません）
 参加料 100円（お茶代）
 持ち物 タオル
 内容 リラクゼーション講座（家族でできるタッチケア）
 茶話会



講師紹介 高橋 あゆ美 さん（管理栄養士、リフレクソロジスト）
 富良野市内外の病院、保育園等で栄養士として勤務。
 その後、「心と体のリラクゼーション プラナー
 札幌コンプリメンタリーセラピースクール」にて
 リフレクソロジーを学ぶ。

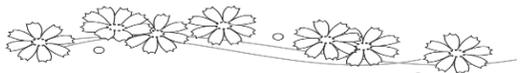
*家族やお友達同士でできるタッチケアということで、今回は簡単なハンドマッサージを紹介していただきます。
 マッサージの後は、講師特製のハーブティーをいただきながら援助活動の体験談やQ & A、講師に質問等々いろいろとお話ししませんか？



参加希望の方は10月9日（金）までにお申し込みください。
 また、お知り合いにファミサポの活動や、今回の交流会に興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひ一緒にご参加下さい。
 皆様のご参加お待ちしております。

H27年度 ファミリー・サポート・センター意見交換会

さる8月21日、札幌市道庁赤レンガにおいて、全道各地のファミリー・サポート・センターのアドバイザー、コーディネーター、保育士、各関係機関の職員（約60名）が出席する研修会が行われ参加してきましたので、一部にはなりますがこの場を借りて、ご報告させていただきます。



内容は？

- *行政報告：子ども・子育て支援新制度について
- *活動事例発表：北広島ファミリー・サポート・センター
 - ・コーディネーターより事例発表がありました。
- *グループ討議：提供会員への各種フォローについて
 - ・スキルアップ方策としては…講習会を年に2～6回程度開催。（交流会を含め）内容は保育士や保健師などによるスキルアップ講習や警察、JAFによる運転の安全講習、交流会を兼ねた調理実習や茶話会、提供会員を中心とした事例検討会を行っているなど。

どこのセンターも、講習会への受講者を募るのが難しい、依頼会員に比べ提供会員の登録者が増えないのが悩みの種…とのことでした。



～こどもの健康(大人もね)～

トランス脂肪酸ってなに？

トランス脂肪酸は、植物性油脂に人工的に水素を添加して合成した、マーガリンやショートニングに多く含まれている成分です。近年、心臓病のリスクを高めることが指摘され世界的にトランス脂肪酸を含む加工油の使用が規制されてきています。日本人のトランス脂肪酸摂取量は、アメリカやカナダに比べると少ないものの、市販の菓子、スナック類には広く使用されています。とりすぎに注意しましょう。

脂には種類があるの？

近年よく耳にする「飽和脂肪酸」「不飽和脂肪酸」という言葉。構造の違いから分類され、体への働きも異なります。飽和脂肪酸は、牛脂やラード、バターなどの乳製品やショートニングなどに多く、過剰摂取は血液をドロドロにする原因に。不飽和脂肪酸は、オリーブ油、アーモンド、青魚、シソ油、紅花油、コーン油などに含まれます。血液をサラサラにする効果がありますが、酸化しやすいので暗所に置き、長期保存も避けましょう。なお、青魚は鮮度のよいものを選び、抗酸化ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜と一緒にとると効果的。また、紅花油、リノール油の過剰摂取は、アトピー性皮膚炎の発症を招く恐れもあるため、注意が必要です。