



富良野市

H 27年 11月
第7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。
皆さんお変わりありませんか？

早いものでもう11月。今年のカレンダーも残すところあと2枚になってしまいました。先月末の雪にはびっくりしましたね。私も慌てて車のタイヤ交換をしました。日照時間も短くなりこれからどんどん寒くなります。また、年末に向けてイベントも多くなっていくのでは？体調を整え、楽しく過ごせるとよいですね。



全体交流会を開催します

- ・日時 12月5日(土) 10:00~12:00
- ・場所 保健センター2F 保健指導室
- ・対象 全会員・一般
- ・参加費 一人 100円
- ・持ち物 お子さんの飲み物、作品を持ち帰る袋等
(作品の材料、簡単なおやつ、大人の飲み物は用意します)



***申し込みは11月27日までに！**

***詳しくは右の囲みをご覧ください**

今回は、みなさんでお正月飾りを作りたいと思います。

紙工作が得意な方もそうでない方も、一緒にチャレンジしましょう！
小さいお子さんは、サポートします。

作品作りの後は、お茶を飲みながらのおしゃべりタイムです。
ファミサポ体験談や育児の情報交換、いろいろなお話ができればと思っています。

ファミサポの会員数もおかげさまで現在110名になりました。顔合わせもかねて、たくさんの方に参加していただきたいと思っています。

お知り合いで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。



下のようなお正月飾りを作ります。作品の材料準備の関係で、①~③で希望の作品が決まっていれば、申し込みの際に教えていただきたいと思います。

鶴の折り紙なのですが、実はちょっとだけ難しいんです。大人用です。

お子さんの年齢に合わせて材料を用意しています。お子さん用ですが大人の方もOKです。

飾りにつける造花や水引きの鶴などお家にありましたら、どうぞお持ちください。



①



②



③

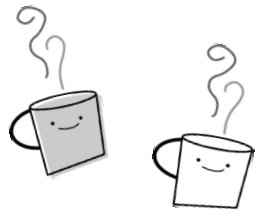
提供会員の学習・交流会を開催しました

先月の17日に提供会員さんを対象に交流会を開催しました。内容は、6月に行った依頼・両方会員さん対象のものと同じです。11名(会員:9名、一般:2名)の方の参加があり、落ち着いた雰囲気の中、講師に対する質問や参加者同士の会話もはずみ和やかに楽しく講座は終了しました。

さっそく講座で使用したアロマオイルを購入し、ご自宅で復習をと、おっしゃる方も。

また、富良野市ファミサポの現在の活動状況も報告し、今後の活動に対する協力のお願いもさせてもらっています。

ご参加くださった皆さんありがとうございました。



～こどもの健康(大人もね)～



冬に負けない体を作ろう



乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。



抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマ



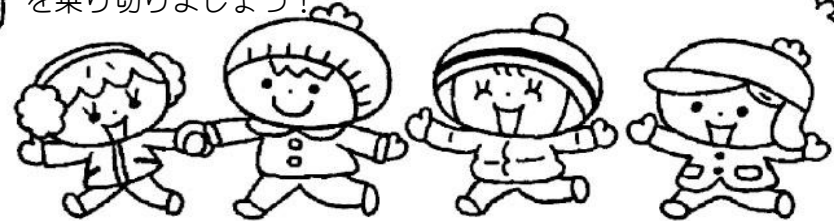
ト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高め



ます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬



を乗り切りましょう!



♪ 冬のお風呂の温度 ♪



冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかり温



まりたくなりますが、それは大人だけです。赤ちゃんや



子どもは皮膚が薄いため、大人にとっての「ちょっと熱



めの湯」では熱すぎます。冬なら37度から、熱くても40



度くらいにしましょう。それくらいが子どもたちの



体にとっては適温です。また、湯船に入っている時間は長くても10~15分



くらいにしましょう。

