



富良野市

H 28 年 5 月  
第 10 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)



こんにちは、ファミサポの西村です。

桜も咲きはじめ鯉のぼりも大空を泳ぐ季節になってきました。お花見はもうじきでしょうか？やっぱり私は 花より団子かな…

GW もありお出かけの予定のある方もいらっしゃると思いますが、事故やケガには十分気をつけたいものですね。

## 27年度活動報告

- サポーター養成講座 (H27 年 7 月 15 名、H28 年 2 月 18 名受講)
- 交流会 一般会員対象 H27 年 4 月 24 組 50 名、12 月 18 組 33 名  
提供会員一般 H27 年 10 月 会員 9 名 一般 2 名
- 援助活動 H27 年 4 月～H28 年 3 月 49 件 75 名
- ファミサポ通信 6 回発行



## 28年度活動予定

- 全体交流会 (5 月 ・ 12 月)
- サポーター養成講座 (11 月)
- フォローアップ講習会 (提供、両方会員対象 9 月・2 月)
- 学習交流会 7 月

## 現在の会員数

H28.4.末現在  
(依) 74 名  
(提) 33 名  
(両) 20 名  
合計 127 名

## 平成 28 年度第 1 回交流会

- 日時 5 月 14 日 (土) 10:00～12:00
- 場所 富良野市保健センター2F 保健指導室
- 参加料 200 円程度
- 持ち物 飲み物、エプロン等



### <ツナ炊き込みごはん>

米	2 合	4～5 人分
ツナ缶	1 缶	1) 米はといで、ザルにあげておく。
人参	1/2 本	2) ツナ缶は、ザルにあげて油をきる。
小揚げ	2 枚	3) 人参は短いせん切りにする。
ヒジキ	少々	4) 小揚げは熱湯をかけて、油抜きして小さく切る。
生姜	少々	5) ヒジキは水にうるかす。
だし汁		6) シメジは石づきをとり、細かくほぐし、さっと洗う。
酒	大さじ 1.5	7) 米、だし汁、調味料、具を混ぜて炊く。
みりん	大さじ 1.5	
正油	大さじ 2	

### <豆腐入り白玉団子> 5～6 人分

白玉粉	1 袋 (250 g)	1) 白玉粉をボールにあげ、きぬ豆腐を容器からそのまま混ぜ込む。(水気はきらない)
きぬ豆腐	1 丁 (300 g)	2) 豆腐がなじんだら、耳たぶぐらいのやわらかさになるまで、水を加える。
きな粉/砂糖/塩	適量	3) 食べやすい大きさに丸める。
正油/砂糖	適量	4) 鍋に湯を沸かし、煮立ったら団子を入れ浮き上がって少ししたら、冷水にとる。
		5) きな粉、正油たれにまぶす。

### 申し込み〆切・・・5月6日(金)

興味のある方がいらっしゃいましたら是非お誘いあわせのうえ、大勢の参加をお待ちしています。



## 提供会員のみなさんへ

\* 富良野市子育て支援センター、  
支援日へのボランティア参加のお誘い

以前、サポーター養成講座の「こどもの遊び」の実習にて、支援センターの遊びの広場に参加させていただきましたが、そのさい参加者の方から今度はボランティアで参加してみたいとお話がありました。

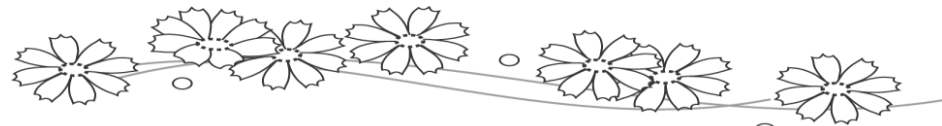
このお話をセンターに相談したところ、快くお引き受けいただきました。

一回につき3名ほどの募集をしたいと思っておりますので、興味のある方はファミリー・サポート・センターまで、ご連絡ください。

・日程 毎月第1、3、4木曜日の10:00~11:30になります。

ちなみに5月は19日・26日、6月は2日16日・23日です。

\*詳しくはお電話で！5月の参加申し込みは 5月12日（木）までに。



## メールアドレスを教えてください。

活動依頼の連絡や、調整など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いただけるとありがたいです。

メールアドレス [fms.furano@ezweb.ne.jp](mailto:fms.furano@ezweb.ne.jp)



## ～こどもの健康（大人もね）～

### 外遊びを楽しみましょう



戸外で遊ぶのが気持ちよい季節です。安全な広い場所  
所で自由に遊びましょう。あるときは固定遊具が充実  
している公園へ、あるときは思いきり走り回れる広場  
がある公園へなど、目的をもって出かけるのもよいで  
すね。追いかけて遊びが好きな時期、段差を跳ぶのが好  
きな時期と、運動能力の発達に応じてやりたいことも  
変わっていきます。1つ楽しいことができれば、子ど  
もにとっては十分魅力的な場所となります。



### リズムよく手洗いしよう

手洗いは、いろいろな病気やばい菌からわたしたちを守ります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。「あわあわブクブク、手指をしゅっしゅ」というかけ声で毎日の楽しい習慣に。リズムよく手洗いすることで、自然に身についていきます。誰かのまねをしたがる2～3歳児には、大人がわかりやすく手本を見せながら、いっしょに洗います。上手にできると自信をもつ4～5歳児は、隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。

