



富良野市

H 29年 7月
第 17号

ファミサポ通信

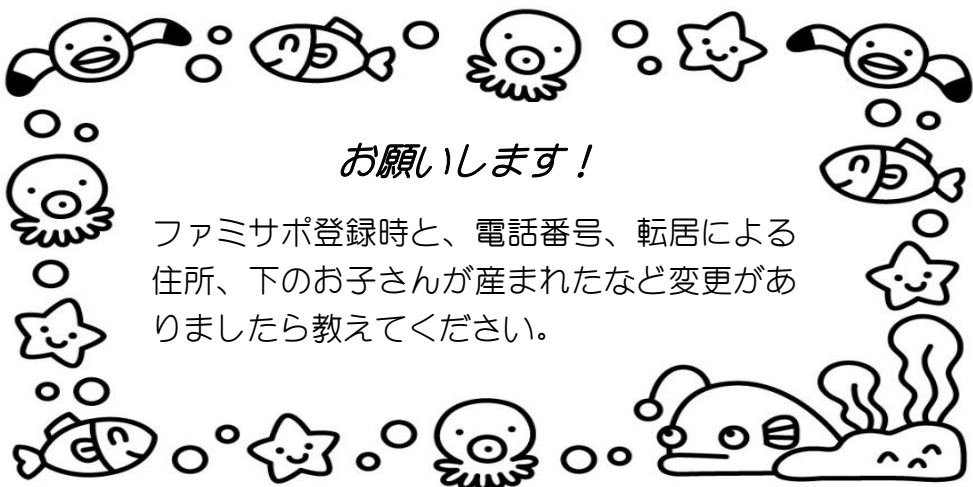
富良野市ファミリー・サポート・センター
〒076-0018
富良野市弥生町1-3 富良野市保健センター2F
電話・FAX 0167-22-3100
e-mail fms.furano@ezweb.ne.jp



こんにちは、ファミサポ アドバイザーの西村です。

暑い季節になってきましたね、皆さんいかがお過ごしですか？
暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

夏休みまでもう少しですが、余裕のある計画をたて、充実した季節を過ごしてください。楽しかった思い出、耳寄りな情報がありましたら是非教えてください。



お願いします！

ファミサポ登録時と、電話番号、転居による住所、下のお子さんが産まれたなど変更がありましたら教えてください。

H29 年度第 1 回交流会を開催しました

去る6月4日(日)
「笑華尊塾」塩谷 隆治さんの講演会を行いました。

当日は、32人の参加

- ・依頼会員 7組 15人
- ・両方会員 2組 5人
- ・提供会員 6人
- ・一般 4組 6人でした。



前半はスライドを見て、後半は絵本を読んでもらいました。時には笑い声がおきながら、少しでも皆さんの気持ちが軽くスッキリしたら嬉しく思います。

しおちゃん

と一緒に
元気アップポーズ！
参加して頂いた皆さん、ありがとうございました。



H29年度 第2回交流会を開催します

- ・日 時 **8月 28日 (月)**
- ・時 間 10:00~12:00
- ・場 所 保健センター2階 (研修室)
- ・講 師 山部まるごと体験村 小野寺 尚武さん
- ・対 象 全会員・一般
- ・参加料 無料
- ・託 児 有ります
- ・内 容 木工クラフト・マイ箸・へら制作



身近な木を使って、へらやマイ箸を作ってみましょう！制作しながら地球に優しいエコな生活について考えてみませんか？

*参加希望者は**8月 21日 (月)**までにファミサポまで電話又はメールにて申し込みください。

*ティータイムもあります。皆さんお誘いあわせのうえ参加申し込みをお待ちしています。

今後のファミサポの予定

- *ファミサポ通信発行 9月・11月・1月・3月
 - *交流会 12月・2月
 - *サポーター養成講座 11月
- 内容が決まり次第お知らせします



夏に負けるな~!



飛んでけ! 夏ばて

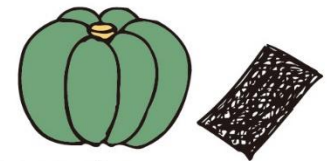
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



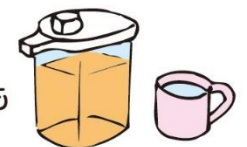
ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも
のがお勧め