



富良野市

H 30 年 1 月
第 20 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



あけましておめでとうございます。(だいぶ遅くなりました。)
ファミリー・サポート・センターアドバイザーの西村です。

皆さん風邪などひいて体調は崩していませんか？
十分な休養と栄養補給でまだまだ続く冬を乗り越えたいですね。
今年も会員のみなさん、周りの方々に協力をして頂きながら
やっていきたいとおもいますのでよろしくお願いいたします。。
今年いちねん皆様にとって穏やかに過ごせますように。



随時会員募集をしています。

ファミサポでは、保育の預かりだけではなく、習い事への送迎、保育所、幼稚園、託児への送迎だけの依頼も受け付けています。

周りに困っている方がいましたら声をかけてみてください。
少しでも皆様の子育てに協力が出来たらと思っています。

H29 年度 第 3 回全体交流会を開催しました

昨年 12 月 9 日(土) 保健センター会議室において全体交流会を開催いたしました。
ね〜びるで活動をしている高校生のお兄さん、お姉さんに教えて頂きながら楽しい交流の時間を過ごすことが出来ました。



当日は 23 組・45 名の参加
(大人 24 名・子供 21 名)
(依) 9 組・(両) 3 組
(提) 4 組・(一般) 7 組



当日足元の悪いなか参加して頂いた皆様、
ありがとうございました。



第4回交流会を開催します

- 日時 **2月8日(木)**
- 時間 10:00~12:00
- 場所 保健センター2階 栄養指導室
- 講師 大高 美津子 (栄養士)
- 対象 両方会員、依頼会員、一般
- 参加料 無料
- 託児 有ります
- 内容 **簡単離乳食の作り方**
- 申し込み締め切り **2月2日(金)**



離乳食作りに悩んだり苦労をしているお母さんはいませんか？

お子さんのために最初から教科書通りに作るのもいいと思いますが毎日の事なので、お母さんも疲れてしまいますよね。

そんな時は大人の食事作りの途中で取り分けて離乳食に変化させたり、出来た食事を工夫して、離乳食にしたり、そんなお母さん達の役にたてたらと思います。普段悩んだり疑問に思っていることをこの機会に栄養士さんに相談してみてください。

今年度最後の交流会になります。
小さなお子さんが居る、お友達や仲間にもいっぱい声をかけて頂き、みなさんで参加してみてください。

*ファミサポの会員さん以外でも大歓迎しています。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける