



富良野市

H 28 年 7 月  
第 11 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。

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？  
夏休みも近づき外出の計画を立てている方もいらっしゃると思います。

楽しみな事が多い季節ですが、毎年後を絶たない水の事故や交通事故、虫刺され等に十分注意をして、体力的にもスケジュール的にも余裕を持った計画を立て、これから来る夏本番を充実させたいですね。

また、耳寄り情報等ありましたら教えてください。



## 困っていませんか？

「こんな事お願いしたら失礼かな？」 とかはありません。  
些細な事でも構わないので、まずはご相談ください。  
電話、またはメールにて連絡をお待ちしています。

## 平成28年度第1回交流会を開催しました

5月14日（土）に開催した交流会では18組35名の参加があり調理実習と茶話会で楽しいひとときを過ごすことができました。



### 今回のメニューは！

- \* ツナ炊き込みご飯
  - \* 豆腐入り白玉だんご
- とても美味しくできました。

初対面の人が多い中  
あんな時はどうしてるの？  
こんな事で困っていない？  
等、会話も弾みアドレス交換をする光景も見られました。



### はいポーズ！

簡単に出来て美味しかった今回のメニュー、是非ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

## 第2回交流会を開催しました

去る7月7日（木）に第2回交流会を開催しました。内容は講師によるハンドマッサージと、会員さん同士の親睦と情報交換ということで行いました。




当日はキャンセル等もあり申し込み人数より若干少なくなりましたが和やかな雰囲気、ゆったりとした時間をすごせたのではないかと思います。

「痛い！」触っただけでどこが凝っているか解るんですね。マッサージが終わった頃には白くふっくらとした手になりました。



今回参加して頂いたみなさんありがとうございました。次回は9月に学習会を予定しています。詳細が決まり次第お知らせします。沢山の参加をお待ちしています。



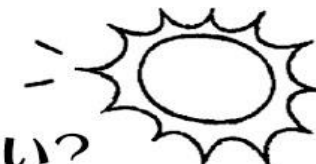
### 熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、じりじりと暑い夏本番がやってきます。

この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服をきせ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



### 熱中症予防 水分はどんな物がよい？



乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%とされています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

