



ふぁみさぽ通信

2019年3月 (第4号)

ファミリー・サポート・センターのおがたの会員をつなぐ会報です

春もすぐそこまで来ていますが、皆さんお変わりありませんか？

春は別れと出会いの季節で、忙しくなる方も多いですよ。4月から生活環境が変わる方もいらっしゃると思います。もしもの時のためにファミサポの事前打ち合わせをおこないませんか！きっと安心できますよ！また、ファミリー・サポート・センターのおがたの事務所移転により、書類の提出などは植木の事務所へお願いしていますが、ご都合のつかない方はお電話でご相談ください。では楽しい春をお過ごしください。

現在会員数
(3月現在)

おねがい会員 185
まかせて会員 61
どっちも会員 86
332人

お知らせ



- ・おねがい会員の方でお子さんが小学校卒業されたら退会となります。またどっちも会員だった方は、まかせて会員になりますのでよろしくお願ひします。該当の方には書類を送らせていただきます。
- ・住所変更や家族構成等に変更があった方はご連絡ください。
- ・援助活動報告書の提出がまだの方は、年度末になりますので、3月中旬に提出してください。
- ・おねがい会員の方でまかせて会員の方に援助活動のお願いをしたい方は早めに連絡の上、事前打ち合わせを済ませてください。

広場に遊びに来てね!

子育て支援センターは月曜日～金曜日まで10時～15時まで開所していますので、お時間のある方はぜひ遊びに来てください。
かわいい赤ちゃんを抱っこしてみませんか！
小さな子どもたちと遊ぶことで心癒されますよ！
ユメニティでも広場をしていますので、詳しくはセンターだよりをご覧ください。ぜひお待ちしております。



ファミサポ交流会

味噌作り教室

とても和やかで楽しい味噌作りができました。ほとんどの人が味噌作りは初めての体験でした。

味噌の色々レシピを教えてもらい、美味しい味噌料理を食べて、大満足の日でした。

★味噌のひみつ・・・様々な病気、老化を予防してくれる
脳を活性化、美肌と美白効果、ダイエット効果が期待できる

★にら味噌だれレシピのご紹介 (厚揚げに!)

材料	刻んだにら	20g～お好みで
	味噌	40g
	はちみつ	20g
	醤油	10g
	太白ごま油	10g



- ①厚揚げを湯通しした後、フライパンで焼き目をつける。
- ②厚揚げをお皿に盛り、味噌だれをかけて、出来上がり。



自分でできるセルフコンディショニング講座



3月8日(金)に、山本 亜由美さんを講師に迎え、家庭でも自分でできるセルフケア、コンディショニングの方法をを教してもらいました。「子育て中はなかなか自分自身の身体のケアをする余裕はないけれど、そんな忙しい中、ちょっとだけでも自分の身体に触れ、セルフケアすることで身体はこたえてくれますよ～！つづける秘訣は無理な事をしないこと。長く続けることが大切です」と、ご自身の経験も踏まえてお話ししてくださいました。特に足先は大切なおとこで、ちょっとお風呂の中で、またはテレビをみながらでも、足の指の間をほぐしたり、足首回しをすると効果があるみたいですよ！さあ、簡単なセルフケアからはじめてみませんか？

お知らせ

6月から7月にかけて、フォローアップ講座や交流会を開催する予定です。詳しいことが決まりましたら、またお知らせさせていただきますので楽しみに！また講座の際の託児等のお願いもお声かけさせていただくことがあるかと思ひます。その際は、どうぞよろしくお願いいたします。

ご挨拶

任期満了により、このたび8年間お世話になった支援センターとファミサポにお別れすることになりました。たくさんの子育て中の親子さん、まかせて会員さんと素敵な出会いができ、本当にご協力に感謝しています。どうぞ今後共ファミサポ、子育て支援センターをよろしくお願ひいたします。本当にありがとうございました。
三角みづほ

ファミリー・サポート・センターのおがた

〒822-0001 直方市大字植木849-1 [直方市地域子育て支援センター内]

TEL: (0949) 28-9103 FAX: (0949) 28-9104

Eメール: n-kosodate@city.nogata.fukuoka.jp

開所時間: 月曜日～金曜日(8:30～17:00)

※それ以外の時間は留守番電話及びFAX、Eメールでの受付となります。

