



南丹市ファミリー・サポート・センターだより

第29号（平成28年2月発行）

今年は、例年にはない暖かいお正月を迎えることができ、はやひと月が経ちました。

皆さんお変わりありませんでしょうか。1年で一番寒い1月2月を過ぎると、暖かい春の日差しと共に新年度を迎えます。春はもうすぐです…

## ファミサポ全体交流会を開催します

「コットンパールアクセサリー教室」

平成28年3月5日（土）

南丹市園部公民館：3階大研修室にて  
(南丹市園部町上本町南2番地22)



時 間 午前10時～午後12時30分（9:45～受付開始）

参加費 コットンパール（ネックレス&ブレスレット） 500円

ターコイズアクセサリー（小学生向） 300円

対 像 ①南丹市ファミリー・サポート・センターの会員とその家族

②南丹市在住・在勤の方

定 員 コットンパール 35名

ターコイズアクセサリー15名

託 児 無料です（要事前申込）

持ち物 あればハサミをお持ち下さい

申込み 事前に必ずお申込みください（当日申込不可）

定員になり次第〆切とします

今年度の、ファミサポ全体交流会は「コットンパールアクセサリー教室」を開催します。宝塚市のクラフト教室、sa-flavor（エスエーフレーバー）を主宰されている松原祥子氏にアクセサリー作りをご指導いただきます。

コットンパールは、卒業式や入園式などこれから春のスタイルに大活躍、また小学生のお子さんにも作ることができるターコイズのアクセサリーも準備して頂きましたので親子参加も出来ます。友だち同士、親子、子どもだけの参加も大丈夫です。

たくさんの参加をお待ちしています。

# 会員交流会報告



12月18日（金）、ファミサポの会員交流会を園部公民館で開催いたしました。

講師はプラチナママ代表の都先生、今回は自分でできるリンパマッサージのコツを教えて頂きました。その他にも、足のむくみ取りや顔のツボマッサージなど、自宅で簡単に出来る方法を教えていただき、時間が足らないぐらい質問も多く、第2弾の開催を望まれる声も多かったです。

久しぶりにお出会いする会員さんもおられ、最初はみなさん緊張されてペアの方と交代でマッサージをされていましたが、アッと言う間に楽しげな笑い声が…

たくさんのご参加本当にありがとうございました。次回も楽しい交流会を企画して、またみなさんにお会いできる日を楽しみにしています。

## 交流会の様子



## 交流会はいかがでしたか

- とても気持ち良かったです♪
- 楽しい時間をすごせました。
- ペアでマッサージすることで、いろいろと話ができました。体がじんわり温かくなりリラックスすることが出来ました。
- 先生の知識が本当に豊富で勉強になります。定期的に講座をして頂けたら…
- 気持ち良く穏やかにすぎました。
- リフレッシュできました。ありがとうございました。
- すごく楽しく、いつもと違う時間がもてて良かったです。
- 今日のリンパマッサージ本当に良かったです ありがとうございました!!

## 今後どのような交流会に参加したいですか

- ★また開催して下さい。
- ★ハーブ講座（今日のお茶美味しい！）
- ★アロマセラピー（参加できなかったので）
- ★アロマオイル
- ★都先生の続編（他にも色々聞きたいです）
- ★手作りおやつ
- ★もっとくわしく聞きたかったです。
- ★ヨガ・料理教室

## まかせて会員講習会

平成 27 年度 3 回目の講習会を、2月 9 日・10 日・18 日に開催いたします。

まかせて会員に興味のある方や、若いお母さん方にも興味深い内容となっています。是非、機会があれば受講して下さい。

提供会員さんから、活動の翌月 10 日までに届く活動報告書、いつも楽しく拝見しています。報告書を読んでいると、子ども達の楽しそうな様子を伺うことができます。いつもありがとうございます。

## フリー託児ルーム

今年度も 8 回フリー託児を開催することができました。

歯医者や美容院の予約を託児ルームの日に合わせて利用されたり、会員登録したけど利用が不安と言われる方にも、お試しに託児ルームを利用して頂くことが出来ました。

今年度、最終の託児ルームは 3 月 17 日（木）になります。たくさんの利用お待ちしています。

## 活動の様子

◆5 才の孫娘と一緒に迎えに行きました。二人とも大はしゃぎで楽しそうでした。夫が帰宅し、三人で“ぼうずめくり”をしていました。

（学童保育終了後の迎えと預かり）

◆本日も機嫌よく過ごすことができました…子どもの送迎や買い物にも付き合ってくれました。来てくれる度にお話しが上手になり、その都度成長を感じます。

（休日、保護者が用事のための預かり）

◆お迎えに行くと「遅いー！」と言っておられましたが、おままごとで楽しそうにお友だちと遊んでおられました。

（保育所終了後迎えと習い事への送り）

◆スタンプ集めが大好き。初めは、お母さんにくっついていましたが、徐々に慣れてお話しいっぱい大きな声が聞けました。クリスマスツリーの飾りも一緒にしました。

（第二子出産のため、依頼会員のお宅で預かり）



# 簡単おやつレシピ

ボウル1つで出来る

## 「フルグラバナナマフィン」を紹介します



### 《材料》

完熟バナナ	2本
甜菜糖 てんさいとう	15g
(無ければ他の砂糖で)	
オリーブ油(サラダ油)	40g
豆乳(または牛乳)	40g
フルーツグラノーラ	50g
小麦粉	80g
BP	小さじ1



- 1、オーブンは180度で予熱する。バナナはボウルに入れて泡立て器で潰す。
- 2、1に豆乳とオリーブ油を入れ混ぜる。
- 3、2に甜菜糖を加え混ぜる。
- 4、3にフルーツグラノーラを加え混ぜる。
- 5、4に小麦粉とBPを合わせてふるったものを入れてさっくり混ぜる。
- 6、5をカップに入れ天板に並べ、180度15分焼く。串をさして何も付いてこなければオッケー。
- 7、天板から出して冷ます。出来上がりです。



今年度は、まかせて会員の皆さんには託児の後片付けやその他にも色々助けて頂いた年になりました。また、おねがい会員の皆さんには、活動依頼の日をセンターにも連絡して頂けるようになりました。皆さん本当にありがとうございました。

新年度が近づきますと援助活動の相談が増えてきます。そのため、センターから提供会員さんへ相談の電話をかけることも多くなります。出来るだけ、多くの提供会員さんに相談の電話をしていますが、お仕事中で電話が繋がらなかったり、依頼会員さんの希望される援助内容(地域的・距離的)によってお近くの方に相談することが多くなったりします。会員の皆さんには、その点を十分理解して頂いていると思いますが、これからも無理のない範囲で協力して頂ければと思います。

来年度もファミリー・サポート・センターをよろしくお願ひいたします。



2016年2月発行

南丹市ファミリー・サポート・センター

設置/南丹市

運営/社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会

〒629-0301 南丹市日吉町保野田垣ノ内11番地

TEL 0771-72-3220

FAX 0771-72-3222



南丹市ファミリー・サポート・センター