

交流会



わいわいクリスマス



今年もファミリー・サポート・センターの交流会わいわいクリスマス会を開催します。
会員みなでわいわい集まって、クリスマス会を楽しみませんか！
皆さんの参加を、お待ちしております。
今年もサンタクロースは来てくれるかな？



日 時	令和7年 12 月 13 日(土) 10:15～12:00
場 所	総合福祉センターしゃるる 大・中ホール
対 象	ファミサポ会員とその家族・ファミサポに関心のある親子
定 員	20 組 12/5(金)迄 ※定員になり次第締め切ります。
参 加 費	大人 200 円 ・ 小学生 150 円 ・ 幼児 100 円 1歳未満児・無料
持 ち 物	飲み物、手・口を拭くタオルかウエットティッシュ 年齢によってスプーン・フォーク（割り箸は用意します） 夏靴(履き替え用) プレゼント等を入れるエコバッグ又はレジ袋

お 願 い

- ・申し込み時・後、参加費をファミリー・サポート・センター(子育て支援センター内)にお持ちください。
当日の支払いになる場合、お釣りのいらないようにお願いします。
- ・当日、不参加の場合払い戻しはできませんのでご了承ください。後日、クリスマスプレゼントをお渡しします。

申 込 み 子育て支援センターの窓口・電話・FAXで申し込み下さい。

窓口の場合 申込み用紙に名前を記入

電話の場合 0123-72-1280

FAX の場合 0123-72-1320

※申込み時には、名前・年齢・参加人数・連絡先を必ずお伝え下さい。

問い合わせ先 栗山町ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター内)

電話:0123-72-1280 西澤 迄

※ご不明なことがございましたら遠慮なくお問い合わせください



令和 7 年 11 月 No.45

残暑が続いていた北海道にも、冬が駆け足で近づき、雪の便りが聞かれるようになってきました。
これからの年末・年始は楽しくもあり、慌しい時期でもあります。体調管理に気を付けて元気に過ごしたいですね。

雪の便りと同時に気になるのは雪の量。毎年のことながら腰が…、肩が…。腰痛予防に役立つ簡単ストレッチを紹介します。雪かきも健康づくりと前向きに考え、冬を乗り越えましょう。



簡単ストレッチ

—雪かき前後のストレッチで腰痛予防—



【雪かき前】

足の前後振り まっすぐ立ち、壁に手をついてバランスを取り、片足を前に振り上げ、ゆっくりと後ろに振り下ろします。各足を 10 回ずつ行う。

腕を大きく回す 腕を肩の高さで水平に広げ大きな円を描くように前方に 10 回、後方に 10 回まわす。

※ 急に動かず筋肉を温め、血流をよくすることで、柔軟性を高め、動きをスムーズにします。

【雪かき後】

立位で太ももの裏のストレッチ 足を前に出しつま先を上に向けて軽く膝を曲げ、上体を前に傾けつつ、前足のつま先に向かって手を伸ばし、そのままの状態 で 20～30 秒間その位置をキープ。反対側も同様に行います。

腰回りストレッチ 足を肩幅に開き軽く膝を曲げ、上体を前に傾け両手を床に向かって伸ばしなら背中を丸め、このポーズを 20～30 秒間保つ。

※ 筋肉を伸ばして緊張を解きほぐします。無理のないように自分の身体の範囲内で行います。



ファミリー・サポート・センター 年末年始利用についてのお知らせ

・予約受付 12 月31日～1月5日の間の予約受付はできません

・年末年始のお預かりについて 12 月 30 日午後～1月 5 日は提供会員又は依頼会員宅でのお預かりになります

1 月 6 日からは子育て支援センターでお預かりします

・1月 6 日～1 月 8 日の間で利用を希望される方は、12 月 30 日午前中までにご連絡ください

※緊急で利用予約をされたい方は役場 ☎0123-72-1111 にご連絡ください

「栗山町ファミリー・サポート・センターアドバイザー西澤に連絡を取りたい」と

伝え、お名前・電話番号をお伝えください。後ほど折り返し電話をします。西澤以外の

職員(宮林・鈴木)から連絡が入る場合もあります。



令和7年度 提供会員養成講習会が終了しました

ファミリー・サポート・センター(通称・ファミサポ)は、子育て中の親子を地域で応援するために、子どもを預かってほしい親子と、子どもを預かって子育てを応援したい提供会員の懸け橋となる場所です。

栗山町では、「まちという名の家族」になるための様々な取り組みを行っており、その一つがファミサポです。今年も提供会員養成講習会が終わり、2人の方が新たに提供会員に加わり、子育てを応援してくれることになりました。ファミサポの活動は縁の下での力持ちです。これからも一人でも多くの人と一緒に、子育て中の親子を支えていきたいと考えています。

新しい提供会員です
よろしくお願いします。



岡山 美智子です 吉田 あんらです

ファミリー・サポート・センターでは年に1回
提供会員養成講習会を開催しています。
20歳以上の心身ともに健康な町民であ
ればどなたでも参加できます。

講習会は関心のある講座のみの受講も可
能です。内容は子育て・孫育てにも役立つも
ののです。
お気軽にお問合せ、ご参加ください。

講座のひとつコマ・救命救急講習を受けました

救命のリレー・最初の1・2が大切

1. 早い119番通報
落ち着いて、はっきりと通報する
2. 早い応急手当
救急車到着前の早い心肺蘇生と早い除細動
3. 早い救急措置(救命救急士)
4. 早い救命医療(医療機関)

心肺蘇生法・周囲の人と協力しながら頑張ろう！

1. 慌てず、落ち着いて1.2.3.4...30回マッサージしたら
人工呼吸2回、その繰り返し
2. AEDが来たらAEDの指示に従って電気ショック。電
気ショックが終わってもマッサージは止めないで、救
急隊員が到着するまで頑張ってください！

参加者の感想

救命講習は何度か受けていま
すが、毎回新しい発見があります。
今回もとても分かり易く、また、楽
しく参加することが出来ました。



交流会・夏まつりをわいわい楽しみました



提供会員・両方会員・ファミサポに関心のある方が集まり、交流会わいわい夏まつりが行われました。
6か月の赤ちゃんから小学6年生までの29名の子ども達と家族・提供会員が集まり、子育て支援センタ
ーで、縁日や水遊び・流しソーメン・ビンゴゲームなどを楽しみました。猛暑の今年、熱中症を心配しまし
ましたが、元気いっぱいに楽しみ、無事、終わることができました。



食べ物コーナー



縁日



流しソーメン



水遊び



夏まつりに参加したよ！
縁日に流しソーメン、楽しか
った。ソーメンがおいしくて
たくさん食べたよ。
また、食べたいな。



小学生になってスキップに行
けなくて、がっかりしていたお
兄ちゃんも、スキップでの夏ま
つりを一緒に楽しめました。
また、参加したいです。

いっぱい遊んだ！
もっと遊びたかった
クリスマス会も楽しみ！

いつもありがとうございます

準備、片付け、踊り(マイムマイム)の練習、各コーナーの担
当。提供会員さんには沢山お手伝いして頂きました。
遊んで、食べて、踊って、子どもたちの笑顔いっぱいの夏ま
つりになりました。色々とお難うございました。



会場設定・飾りつけ・片付け



子どもスタッフ



流しソーメンの準備



みんなで踊りの練習

ファミサポに関心のある方・利用についてのお問い合わせ先

栗山町ファミリー・サポート・センター(子育て支援センター「スキップ」内)
受付時間 月～金 8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始は除く)
Tel 0123-72-1280