

令和８年度　栗山町ファミリー・サポート・センター交流会

冬の交流会　わいわいクリスマス会

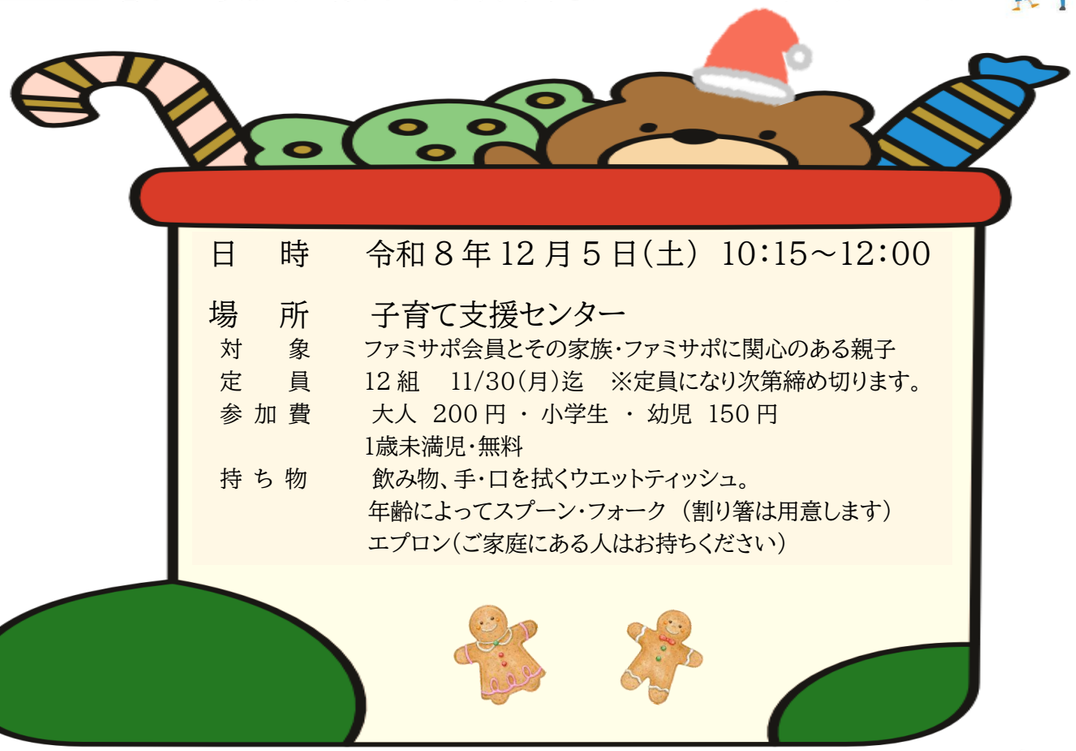


クリスマス★クッキング＆リズム PARTY



　ファミリー・サポート・センターでは、今年もクリスマス会を開催します。
会員が集まって、皆で一緒に楽しみませんか？
クッキングのあとはリズム遊びを楽しみます。お食事会もあるよ！
皆さんの参加を、お待ちしています。今年もサンタクロースは来てくれるかな？

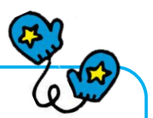




日　時	令和８年 12 月５日（土）　10:15～12:00
場　所	子育て支援センター
対　象	ファミサポ会員とその家族・ファミサポに関心のある親子
定　員	12 組　　11/30（月）迄　　※定員になり次第締め切ります。
参 加 費	大人　200 円 ・ 小学生 ・ 幼児　150 円 1歳未満児・無料
持 ち 物	飲み物、手・口を拭くウエットティッシュ。 年齢によってスプーン・フォーク（割り箸は用意します） エプロン（ご家庭にある人はお持ちください）

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
※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





　猛暑を覚悟していた夏は、あっという間に過ぎて行き、気が付けば冬が駆け足で近づいてきています。秋の日はつるべ落とし、早まる日没、朝晩の寒暖差もあり、何となく気持ちも体も優れなくなってしまいますね。
　夏至の時期の昼の長さは約 14 時間15分、それに比べ冬至の時期の昼の長さは約9時間 30 分程度です。その差は5時間。秋から冬にかけてのメンタル不調は、実は日照時間の不足によっておこる体の反応だそうです。太陽の光を浴びることで体の中にセロトニンという「幸せホルモン」が分泌されます。太陽光を浴びる時間が不足するとセロトニンが減少し、メンタル不調を引き起こします。朝ご飯をたべるときにはカーテンを開けて太陽光を入れる、手のひらだけでも時々太陽にかざしてみるなど、できる範囲で生活の中に取り入れて、長い冬を快適に過ごしたいですね。





冬のぽかぽか習慣！！

身体が冷えると免疫力が下がり、風邪などの感染症にかかりやすくなります
～冷えを避け体を温めるポイント～



①熱を作る（代謝アップ）
・1日３食、規則正しく食べる。食事は体温維持の役割も果たしています。規則正しい食事で、コンスタントに熱を作り出しましょう。また、よく噛んで食べることで消化吸収が良くなり代謝も促進されます。
・運動で筋肉量を増やすことで、熱の産生を高めることができますが、無理はせず、痛みふらつきの症状が出たら中止します。

②熱を運ぶ（血行改善）
・歩くことにより、「第2の心臓」といわれる足のポンプの働きで血行が促進されます。散歩が難しい場合は室内でのストレッチやマッサージ、ゆっくりと湯船につかって体を温めることも血行改善に効果的です。
湯船につかれない場合は足浴・手浴でも温まります。また、夜更かしはせず、早めの就寝を心がけましょう。

③熱を調節する
・おなか、腰、太ももを温める。首、手首、足首を冷やさない。これらの場所は血管が多く集まっていたり、太い血管が通っているので、冷たい外気に触れると熱を奪われやすく、温めると血液循環によって全身が温まります。
・冬野菜は水分が少なく糖分がいっぱい！体を冷やしにくいおすすめの食べ物です。
意識して温かい料理や食べ物を取り入れましょう。温かい料理で体を芯から温めることも効果的です。





旬の物を食べよう！12～2 月の旬の食材

野菜　白菜、レンコン、里芋、長ネギ、ゴボウ、ニンジン、ほうれん草、蕪
魚介類　秋鮭、ブリ、鱈、寒鰆、ヒラメ、真鯛
果物　リンゴ、柿、みかん、柚子・イチゴ、キウイフルーツ　など



令和８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。

今年も提供会員養成講習会が終わり、３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。子育て応援団!?ファミサポは、これからも提供・両方会員と一緒に、子育て中の親子を応援したいと考えています。

～提供会員になりました～ よろしくお願いします


笹森　咲です


高松　結衣です


谷内　広美です

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です。
お気軽にお問合せ、ご参加ください。

我が子もファミサポにはお世話になり、私も誰かのお役に立てればと提供会員になりましたが、お預かりするお子さんに毎回癒され、楽しい時間になっています。



託児の風景



提供会員になって男の子と遊びの時間を過ごしました。職員の方がサポート・フォローしてくれるので安心です。お子さんやご家族が喜んでくれると提供会員をやってよかったと思います。

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



提供会員の活動って託児だけ？

習い事への送迎、家事のお手伝い、夏まつりなどのお手伝いも大切な活動の１つです



出来ること、得意なことから始めてみませんか？

ファミリーdayの風景



こたえ





いつもありがとう　感謝



毎年恒例の夏まつりに加え、今年は栗山町の子ども達に関わる機関が集まって開催された、遊びの広場～ファミリーday～にもボランティアとして参加し、会を盛り上げてくれました。



夏まつり祭





ファミリーDay えんにち

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のお預かりができます。
・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。

