

よつかいどう ふぁみさぽだより

No. 75
2025/10

暦は秋になり、朝晩過ごしやすくなりました。お元気でお過ごしでしょうか。

「子どもは社会の宝物」と言われますが、日々の暮らしの中で子ども達はさまざまな事を感じながら、少しずつ手探りで小さなホップステップを繰り返し、いつか大きなジャンプをして羽ばたくのでしょう。そんな時、両親や祖父母そしてファミサポ会員と、たくさんの大人からの愛情や見守りに支えられた記憶が、【勇気や自信】につながるのだと思います。これからも大切な宝物をサポートするファミサポ活動をよろしくお願い致します。



第 26 回全体交流会のお知らせ

＊＊＊＊＊ ボタニカルキャンドル ＊＊＊＊＊

キャンドルのロウの中にドライフラワーなど植物素材を閉じ込め、オリジナルのキャンドルを製作します。火を灯すと植物が幻想的に浮かび上がり、香りと共に癒やされます。



日時 11月20日(木)
10:00～ (受付9:45～)
場所 福祉センター3F 会議室1
講師 柿崎 奈々 7GraceCandle 代表
材料費 1500円
定員 15名 託児先着3名まで
申込みは 電話 043-421-6135



メール可





大切なお知らせ

市政だよりなどですすでにご存じと思いますが、10月1日より閉庁時間に変更になりました。16時30分までの窓口・電話対応となります。時間内に電話対応の難しい方は、留守番電話にお名前を入れていただければ折り返しお電話いたします。お手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い致します。



お友達・お知り合いの方にお声かけをお願いします



提供・両方会員さん募集中!!

*保育士資格等のある方は受講科目の免除ができます

【基礎研修会】

R7年 10月 22日(水)

23日(木)

R8年 2月 16日(月)

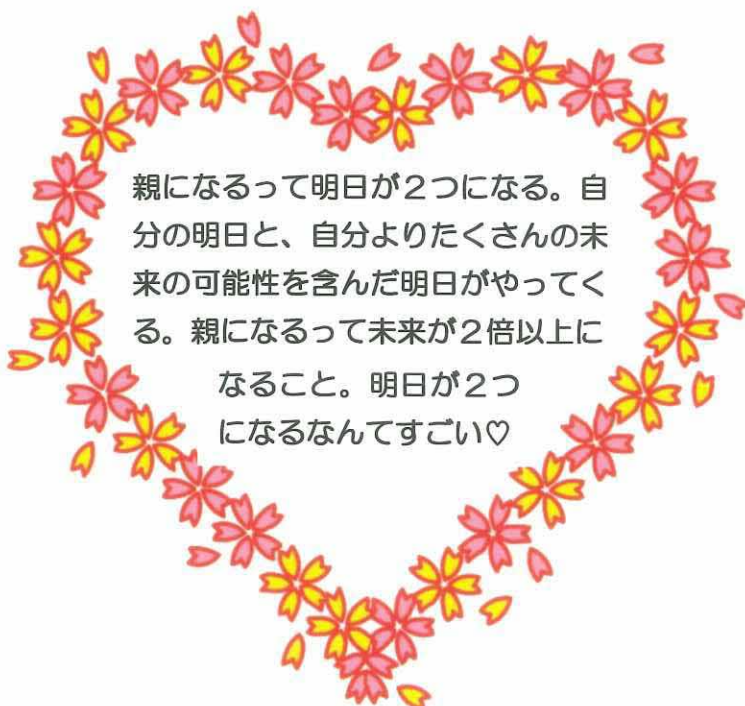
17日(火)

会場 福祉センター3F 視聴覚室

時間 9:30~12:30 1日目

9:30~11:30 2日目

子どもの事故防止ともしもの時の対応のため、救命救急の講習(心肺蘇生法、AED、誤飲)は、すでに受講済の方も5年に1度の受講が義務化されています



親になるって明日が2つになる。自分の明日と、自分よりたくさんの未来の可能性を含んだ明日がやってくる。親になるって未来が2倍以上になること。明日が2つになるなんてすごい♡

よつかいどうファミリー
サポート・センター(四街道市役所内)

yfami@city.yotsukaido.chiba.jp
TEL&FAX 043-421-6135



ファミサポ
メール用



ふあみさぽ
だより用

第25回 全体講習会報告

今日からできる！家族や子どもの健康を守る食の選び方

7月11日管理栄養士の熊田さんを講師に迎え、現代の食生活における問題点や、日本の食品添加物の事情から、健康を守るために日常生活で気をつけられることについて、講演していただきました。



食品添加物を避けるコツ

★買い物の時に原材料をチェック！
できるだけシンプルなものを選ぶ

※食品表示ラベルの原材料が記入されているところ→/(スラッシュ)から後ろに書かれているものは添加物



★基本の調味料を見直す
しょうゆ・みそ・みりん等



《子どもの身体への影響》

- 子どもは身体が小さい分、影響を受けやすい
- 子どもの繊細な味覚(大人の2倍)を麻痺させる
- 腸内環境を悪化させる

腸と心は密接につながっています
心と身体の健康な土台
＝腸を整える食生活が大切

(例) おやつ・飲み物の選び方
清涼飲料水1本を水か麦茶にすれば1ヶ月で角砂糖、約200個分削減。お菓子を選ぶときも原材料はシンプルなものを選ぶ



野菜のみそ汁
おいしかった



「知ることは選ぶこと」まずは原材料のチェックから始めてみませんか♪
添加物を摂る量を少なくすることが大切です。そして代謝、排出の働きを促すために日々の食事や生活を整えることでいらないものを身体の外に出す力がパワーアップ！ 生活の中で小さな工夫を見つけ、子どもや家族の健康を手に入れたいですね



地区別会員数



	千代田	四街道北	四街道西	四街道	旭	市外	合 計
提供会員	19	17	26	39	34		135
両方会員	15	11	15	22	13		76
依頼会員	175	140	166	264	80	23	848
合 計	209	168	207	325	127	23	1059

*地区は市内の中学校により区分しています (R7年 9月現在)



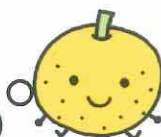
活動報告書より



好き嫌いなくなんでも良く
食べてくれました。最後にお
ちゃわん等、流し台まで
運んでくれました。「K君あ
りがとう」です



久しぶりにあったのでお休みの
間のお話をたくさんして
くれました。パパとお出かけ
した事などうれしかったよう
で一生懸命教えてくれました



一緒にお絵かきをしてその
絵に色をつけました。
お化粧が好きと言うだけ
あって、女の子の絵を上
手にメイクしていました



「赤カピパラ、青カピパラ
黄カピパラ」の早口言葉を
2人でやってみました。
難しい〜 大笑い

提供・両方会員の皆さん
お忙しい中、報告書の記入と
提出をありがとうございます



園に迎えに行くと誰だっけ…？
のお顔でしたが少しずつ思い出
してくれた様子で、手をつないで
歩いてくれました(◡‿◡)「ハンバ
ーガー」を上手に伝えたいのに言
えない感じが可愛くて♡「ハンバ
ーガー食べたの？」と聞くとうれ
しそうに「うん!!おいしかった」
と教えてくれました。