

講習会のお知らせ

サポート会員・両方会員になるための講習会を開催します。
参加を希望される方は、必ず申し込みのお電話をお願いします。

日時:平成30年2月18日(日)
9:30~16:00

場所:リナシティかのや(2階)
情報研修室

TEL 44-2277

センターからのお願い

♥会員のみなさまへ

・住所、連絡先の変更や、出産情報(赤ちゃんの名前や生年月日など)は、必ずセンターにお知らせください。

♥利用会員さんへ

・サポート会員さんへ援助をお願いしたら、センターへ連絡してください。(無届の場合は、保険の対象になりません。)

♥サポート会員さんへ

・活動報告書は、翌月の5日までの提出となっております。
ご協力をお願いします。



鹿屋市

No.22
Jan2018



ファミリー・サポート・センター だより



2018年がスタートしました。

昨年は、会員の皆様方の支えにより、充実した活動を実施することができました。本年も、会員さん同士たくさんの出会いができますように、スタッフ一同努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。



さつまいもと
ホットケーキミックスでつくる!!

スイートポテトケーキ

材料

牛乳	300ml
加熱した(焼く又はふかすなど)さつまいも	150g
砂糖	80g
ホットケーキミックス	50g
マーガリン	50g
卵	2個



作り方

- 1 【準備】
①オーブンを180℃で予熱する。
②型に油を塗って粉をふるうかクッキングシートを敷く。
- 2 全ての材料をミキサーかフードプロセッサーにかけ、生地を型に流し込む。
- 3 予熱したオーブンで45~55分



クックパッドより



【問合せ先】

社会福祉法人 鹿屋市社会福祉協議会 (鹿屋市ファミリー・サポート・センター事務局)

〒893-0009

鹿屋市大手町1番1号 リナシティかのや 2F 鹿屋市市民交流センター 福祉プラザ内

電話: (0994)44-2277 FAX (0994)44-7757

Eメール: fami-suppo@kanoyasyakyou.jp

センター開設時間 9:00~17:00/月~金 (土日・祝日・年末年始は休みです)



会員さんの声



利用会員さん



二人目を出産した後、骨盤矯正に行くため、リナで子ども二人を預かってもらいました。毎週1回、3、4ヶ月かかったと思います。
当初は、預けると上の子は泣いていましたが、だんだんサポートさんに慣れてきて、私にバイバイするようになってきました。下の子ども見知り期もサポートさんには「にっこり」。おかげで私も心置きなく外出できました。
何かの時に頼めるところがあると思うところ強いです。またこれからも機会があれば利用したいと思います。



サポート会員さん



主人の退職に伴い大阪から高須に住む95歳の義母のもとに帰ってきました。今まで母が地域の方々にお世話になったことを考えると、私も地域の方々には何かできる事をお返ししたいと思っていました。
大阪に子育て中の娘を残してきたこともあり、私自身転勤族で自分の子育ての大変さを思い出し、ファミサポ登録をしました。
しかし高須は、少子高齢化で子どもたちが少なくて、なかなか出番がありませんでした。そんな時、つどいの広場リナでのお預かりを頼まれました。
今はリナでの預かりが多くなりました。2時間、3時間預かることもあります。
子どもたちもリナに慣れているので、私も楽しく過ごせます。そして子どもたちの成長も垣間見れてうれしいです。
これからも地域や子育て中のお母さんたちとかかわっていき、お役にたてればいいなあと思っています。

「笑いヨガ」で楽しみました。

“笑い”は健康をもたらします。

みなさん、笑っていますか？



笑いの効果

1 免疫力アップ

- ☆健康な人の体にも1日3000～5000個のがん細胞が発生！
- ☆これらを退治しているのが、白血球の一つである免疫細胞のNK細胞(ナチュラルキラー細胞)。体内に50億個もある。笑うとNK細胞が活性化し、免疫力アップ!! がん細胞やウイルスなど病気のもとを退治!!

2 脳を活性化

- ☆笑うと脳への血流が増え、脳を活性化。
- ☆記憶力や判断力もアップ。



認知予防にも効果あり！

- ☆脳波の中でもアルファ波が増えて、脳がリラックス。



3 幸福感・やる気スイッチON

- ☆笑うと脳内にエンドルフィンというホルモンが分泌され、幸福感をもたらす。
- ☆ドーパミンも分泌され、やる気やプラス思考を高めてくれる。

4 運動と同じような効果

- ☆よく笑うと心拍数・呼吸数が増加。
- 思い切り笑ったとき 腹式呼吸と同じような状態。
- ☆酸素が多く取り込まれ血流アップ。
- 新陳代謝も活発に！ 内臓の体操状態！
- ☆腹式呼吸は副交感神経の働きも助け、自律神経を整える。
- ☆横隔膜や腹筋も鍛えられ、肺も強化！カロリーも消費！

5 作り笑いでもOK

- 意外なことに「作り笑い」でも同じように体が活性化され、NK細胞の働きも活発に！
- つらい時でも笑うことで、心がリラックスし体の緊張がとけます。