



## 交流会・講習会を開催しました



## 夏 休み ファミサポ交流会

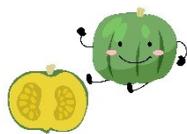
夏休みに子ども達から大人まで  
K-POP Music Dance で楽しみました。  
楽しい夏休みの一日になりました。



## 食欲の 秋 です

### 子ども食育講座

毎日の献立についてお話して  
いただきました。実際に作っていただ  
き、子どもと一緒に試食しました。



ファミサポの交流会・講習会では親子で参加できます。無料託児も利用できます。  
交流会は賑やかにワイワイと楽しく、講習会は、普段気になっている子育てに関連したことを学びます。

是非、一度参加してみてくださいね☆

※ファミサポ会員は、チラシ案内等を郵送でご案内させていただきます。



# K-POP Music Dance

みんなで踊ろう！2024 夏

7月24日（水）



丁寧に教えていただきました！

DANCE インストラクター

まちば せいな  
待場 成渚さん(丹波市)

初めて見た待場さんのダンスに「カッコイイ！！」と皆さん感動されていました。

K-POP の音楽にあわせて、Dance！！ダンスは初めてという参加者の方がほとんどでした。できるのかな…と不安でしたが、ひとつずつわかりやすく教えていただき、短い時間で皆さん踊れるようになりました。

踊れるようになると、Dance がとても楽しくなってきて、もっと踊りたい！と思うようになっていました。

最後の決めポーズも決まり、K-POP Music Dance を楽しみました。



イエーイ！



準備運動する姿もカッコイイ！



きまったね☆



曲は、韓国の人気5人ガールズグループ NewJeans 『How Sweet』です。ノリのいい曲とカッコいいダンスが参加者を盛り上げました。



こうする？！



一緒にダンス！！

最後の決めポーズを4つ考えました。

## 感想

さいしょは、むずかしかったけどさいごは、たのしかったし、れんしゅうしていたら4つのポーズもカッコよくなりそうだからおぼえなくなった。

おともだちがいたから、たのしくダンスができてたのしかった。



やったね☆





# 子どものカラダを強くする 見た目でOK! 簡単バランス献立の考え方

● 9月18日(水)



1日3食、365日の食事の献立を考えることは、とても大変です。子どもの成長や嗜好などを考えて、食事を準備しているママ達のために、献立のポイントや栄養のバランスなどについてお話していただきました。

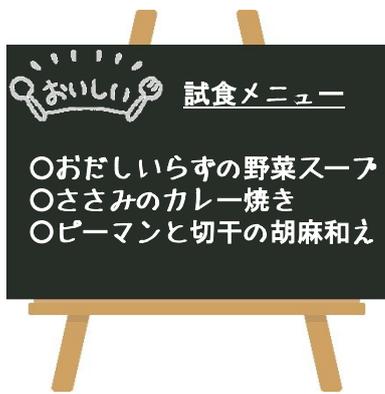
お話の後は、実際に料理していただき、料理のポイントやコツなどをわかりやすく、教えていただきました。できた料理は、子ども達と一緒にいただき、「おいしいね!」と完食でした。



たくさんの方に参加いただきました。

キッチンひろば Chura 管理栄養士

講師 木下 麗子 さん (丹波篠山市)



試食メニューの調味料は、少しの塩だけです。野菜の甘みとうまみを感じることができました。



【野菜スープとささみカレー焼き】



【ピーマンと切干大根の胡麻和え】



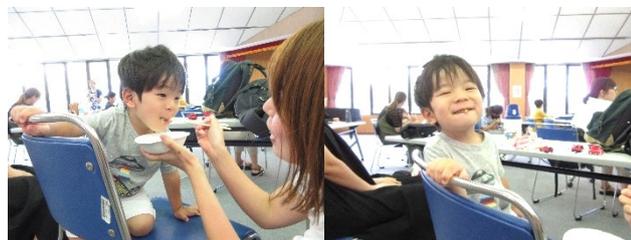
切干大根は、少量の水で、短時間で戻すと大根の甘さとシャキシャキ感を感じることができます。



はくばく 試食タイム



みんなで試食しました。



いつもは食べないピーマン、千切り大根も今日は「おいしい!!」と食べてくれました! 嬉しい☆ ママより

おいしいね☆



みんな笑顔になりました☆

## 参加者感想

栄養のバランスが取れているのか、足りているのか日々悩んでいましたが、今日の講習を受けて、『どれをどれだけ』というのがとてもわかりやすく学べました。日々の食事をおいしく健康に過ごせるよう取り入れたいです。

ファミサポ卒業しました！

夏休みに、センターにお礼に来られました。

ありがとう！



(小4) (小6) (中2)

2017年9月～2024年3月まで利用

上の子どもさんが小学1年生で、お母さんが三番目の子どもさんの育休から仕事復帰するタイミングで会員登録されました。アフタースクールから自宅までの送迎を依頼されました。

子ども達より

小さい頃はわからなかったけど、〇〇さん(協力会員)と話すのは楽しみやったよ！



楽しかった！たくさん、話を聞いてもらえたよ！！



〇〇さん(協力会員)と帰りの車の中で話すことが楽しかった！いっぱい、話をしたよ☆



依頼会員より

会員登録した時は、下の子が2才でした。アフタースクールのお迎えはとても助かりました。仕事を安心して続けることができました。本当にありがとうございました。

夏休みに利用していた子どもたちがお礼を言いに来てくれました。3人とも心も身体も大きくなり、「お迎えが楽しみやったよ！」と話してくれました。事故なく安全に送迎していただいた協力会員さん、本当にありがとうございました。そして、子ども達の成長に携われたことが、とても嬉しかったです。



おしらせ

○丹波市ファミリーサポートセンター託児室について

柏原福祉センター(木の根センター)が10月より改修工事に入ります。それに伴いファミサポ託児ルームが利用できなくなりました。子どもの預かりは、協力会員の自宅及び公共施設のみとなります。

託児ルームでの預かり再開は令和7年4月頃となります。

丹波市ファミリーサポートセンター

〒669-3309

丹波市柏原町柏原2715

社会福祉法人 丹波市社会福祉協議会内

TEL : 0795-70-2244 FAX : 0795-70-1739

E-mail [famisapo@tambawel.jp](mailto:famisapo@tambawel.jp)

○開所日 : 月～金 (8:30～17:15)

○お休み : 土、日、祝日、年末年始

丹波の秋、到来です！！木々が紅葉し、新米、黒豆の枝豆、山の芋、山菜…等々おいしい食材がたくさんです(^.^)

旬の食材をたくさん食べて、秋を楽しみましょう！！

カラダを動かしたり、秋の夜の読書も忘れずに☆