



## ファミリーサポート講習会のお知らせ

子供が大好きで子育てのお手伝いをしたい方、健康で援助活動に理解と熱意のある20歳以上の方、ぜひ参加してみませんか？提供会員さんになる為の資格はありませんが、講習会を受けていただく必要があります。(看護師・保育士・教育職員等の資格がある方は講習会の一部免除)

講習会参加希望の方は 5月10日までに、るるるに申し込みをお願いします。

## ファミリーサポート研修会カリキュラム(2日間)

○日 時:平成28年 5月16日(月) 9時半～16時  
17日(火) //

※途中休憩時間有り

○場 所:ぷらっと(中標津町総合福祉センター)

## フォローアップ講座(2日間)

○日 時:平成28年 7月14日(木) 9時半～16時  
15日(金) //

※途中休憩時間有り

☆看護師・保育士・教員資格をお持ちの方はフォローアップ講座は免除

申し込み・問い合わせは、るるるまで TEL 0153-72-3259

## 春待つ・この時期にひと工夫

### 『冷え』について vo.2

今話題の《酢生姜》



酢生姜で冷え知らず、減塩、ダイエット!!と噂になっているのでやってみたものの、毎日摂らなかつたせいかあまり…でした。でも手軽で美味しいので、甘くしすぎてしまったお漬物と一緒に食べることにハマっています。

レシピは色々ありますが、みじん切りの酢生姜が手軽に摂るには良さそうです。ガリのように火を通せば長持ちするので、レンジOKの容器に、お好きな酢(すし酢・甘酢)、刻んだ生姜(スライス・千切り)を入れてレンジで温めれば、個人的にお気に入りのガリが出来ます。



前号で、「私は足が冷えるので湯たんぽは足元に入れて寝ていましたが、太ももとお尻、次にお腹と二の腕を温めないと体は温まらないんだそうです。スケート場に1時間も居たら太ももが冷えきって、ストーブの前に居てもなかなか温まらなかったのですが、太ももを湯たんぽで温めたら全身が早く温まるのかもしれない」と書き、何回かチャンスが巡って来たのでやってみました!

効果は絶大で、だんだん暖かくなって気持ちよく寝る事が出来ました(笑)

まだまだ冷え込む朝晩のためにも、ポカポカな身体づくりをしましょう!

るるるの活動は、ホームページでご覧になれます。

<http://nporuru.wix.com/kosodate>



# 4月 行事予定

	月	火	水	木	金			
					1			
ホール					(休み)			
母乳育児相談室								
	4	5	6	7	8			
ホール		親子サロン 10:00~12:00						
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15							
	11	12	13	14	15			
ホール								
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15							
	18	19	20	21	22			
ホール		親子サロン 10:00~12:00						
母乳育児相談室	(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15						
	25	26	27	28	29			
ホール	産後エクササイズ① 10:00~11:00							
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15							



# 5月 行事予定

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
ホール					
母乳育児相談室					おがわ母乳相談 9:00~15:15
	9	10	11	12	13
ホール	産後エクササイズ② 10:00~11:00	総会 10:00~11:30			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
	16	17	18	19	20
ホール		親子サロン 10:00~12:00			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15			(休み)	おがわ母乳相談 9:00~15:15
	23	24	25	26	27
ホール	産後エクササイズ③ 10:00~11:00	ポコアポコ 10:00~11:00			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				
	30	31			
ホール		ストレッチ教室 10:00~11:00			
母乳育児相談室	おがわ母乳相談 9:00~15:15				

## お知らせ



おがわ母乳育児相談室  
 4月1日、18日  
 5月19日  
 土日、祝日がお休みです。  
 詳しくは、予約時にご確認ください。  
 Tel 090-9750-8684 (小川)

なごみ鍼灸院からお知らせ  
 るるる2Fでの託児付の治療は休止します。  
 4月からはるるるの託児をご利用のうえ、  
 なごみ鍼灸院の方に直接お越しください。  
 ご迷惑をおかけしますが、  
 よろしくお願ひいたします。  
 Tel 090-6211-9890 (北井)



- ファミサポ
- 一時預かり
- ハートママ(町外)