



近年の研究で、腸内フローラ(腸内細菌叢)は体のみならず、心の健康(うつ病や不安症)にも大きく関係していることが明らかになっています。そんな中、日本に住む3、4歳の幼児を対象に「腸内フローラ」と「感情コントロール」との関連性を調査。その結果、感情コントロールが苦手な子供ほど、腸内に炎症性疾患と関連する菌が多く存在することが明らかになりました。さらに、その元凶は野菜(緑黄色野菜等)を食べないなどの「好き嫌いの多さ」にあったようです。

(京都大学ホームページ参照)



何より、バランスの良い食事を心がけてくださいね(*^▽^*)

腸内フローラの多様性を増やす4つの食品

- ・発酵食品
- ・水溶性食物繊維
- ・オリゴ糖
- ・EPA DHA



会員証の有効期限は3年間となります。令和6年3月までの期限の会員さんは

更新の手続きが必要です。対象の会員さんにご案内、書類を同封しております。

必要事項をご記入の上、返信用封筒に切手を貼付いただき、ご返送をお願いいたします。

恐れ入りますが、**令和6年2月15日(木)までにご投函**いただきますようお願いいたします。

※新しい会員証は、次号のファミサポ通信と一緒にお届けさせていただきます。

※全てのお子さんが12歳以上になる依頼会員さんは依頼会員退会となります。

同封しております、書類のご確認をお願いいたします。



ファミサポ通信



第57号
2024.1月



発行: 東大阪市社会福祉協議会

東大阪市ファミリー・サポート・センター TEL:06-6785-2625 / FAX:06-6789-5611

〒577-0054 東大阪市高井田元町 1-2-13 1F

ホームページアドレス: <http://www.heartnet-hoshakyo.org>

E-MAIL アドレス: famisapo@heartnet-hoshakyo.org



会員の皆さまには、日頃から東大阪市ファミリー・サポート・センターの活動にご協力いただき誠にありがとうございます。本年も宜しく願いいたします。

令和5年(11月現在) 263名の依頼会員さん、108名の援助会員さん、9名の両方会員さんにご登録いただいております。



本年も皆さまと共に「**地域でのつながり**」「**サポートの輪**」を広げてまいりたいと思います。会員さんやお子さん、ご家族の皆さまが笑顔いっぱいの1年になれるよう願っております。



今後の講座・交流会のお知らせ



TEL・メール・FAXにて受付します!

日程	時間	場所	講座・交流会<内容>	対象	参加費	定員	締切
1/19(金) 1/26(金) 2/2(金) 2/9(金)	13時から 16時	東大阪市 社会福祉 協議会1 階会議室 C	ファミサポ会員養成講座 地域の子育て支援に力を貸してくださるお知り合いの方はいませんか? ご興味ある方をぜひご紹介お願いします!!	子育て家庭の援助に理解と熱意があり、市内及び近隣に在住の20歳以上の方	無料	15名	1/18(木)
2/21(水)	13時半から 15時半	東大阪市 社会福祉 協議会1 階会議室 C	援助会員・両方会員交流会『ハーバリウムボールペン作り』 援助会員・両方会員同士の交流&お疲れ様会を行います♪癒しの時間を一緒に過ごしませんか?	援助会員・両方会員	材料費 500円	20名	2/16(金)



お気軽にお問い合わせくださいね♪ 皆さまの多数のご参加お待ちしております(*^▽^*)



講座・交流会の様子です



スキルアップ交流会 10/14(土)13:00～15:00
「おりがみを楽しもう会」講師 おりがみの会 折鶴さん



援助会員養成講座
10/4(水)、10/11(水)、10/18(水)、10/25(水)13:00～16:00



子育て講座 11/11(土)10:00～12:00
「発達障害について理解を深めよう」
講師 第一はばたき園さん



ご参加いただいた皆さまありがとうございました(*^▽^*)
これからも交流会・講座で皆さまとお会いできることを心より楽しみにしております♪

ファミサポ援助会員・両方会員交流会

ハーバリウムボールペン作り♪

日時: R6年2月21日(水)13:30～15:30

場所: 東大阪市社会福祉協議会 会議室C

内容: ハーバリウムボールペンの作成。自分だけのオンリーワンのボールペンをハンドメイドしましょう。

講師: アーティフィシャルフラワー 専任講師 成田 さとみ 氏

定員: 20名(先着順) ※締切2月16日(金)17時まで

材料費: 500円 ※当日ご準備ください。(2本目作成ご希望の方は+1000円)



ボランティア・市民活動センターからのお知らせ

第45回 市民福祉講座

第1部: 虐待の淵に立たされて
第2部: パネルディスカッション
～子ども達の生活と市民の関わり～

「社会的養護のもとで育った子ども達の支援」

日時: 令和6年 2月 29日 (木) 13:30～15:30

会場: 東大阪市社会福祉協議会 1階 会議室A

対象: テーマに興味がある方。

講師: 一般財団法人 児童虐待防止機構オレンジ CAPO

理事長 島田 妙子氏

関西大学 人間健康学部 教授 山縣 文治氏

他出席者〆々

