



ファミサポ通信夏



どんよりした雨の曇りが薄れ、梅雨明けを感じる季節になりました。あまりの暑さに体が慣れず、体調不良が心配されます。寝不足などの生活リズムの乱れは熱中症にもつながるため、睡眠と栄養を大切にいきましょう。

また、日頃よりファミリーサポートセンターの活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

今回の交流会は、料理家「相藤春陽」先生をお迎えし、食の大切さ、楽しさをお伝えします。

皆と一緒に楽しく調理し、食べて暑さを吹き飛ばしましょう。

全体交流会のご案内

料理家「相藤春陽」先生と米粉の料理を
一緒に楽しくクッキングしましょう!!

日 時 ● 令和8年8月4日(火)10:00~12:00

場 所 ● 不知火防災拠点センター

講 師 ● 料理家「相藤春陽」先生

対 象 ● ファミサポ会員
ファミサポに興味のある方

持ってくるもの ● エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
飲み物

定 員 ● 先着10組程度

申 込 期 限 ● 令和8年7月 24 日(金)

※申込みは、QRコードまたは、
お電話でお願いします。



令和8年度提供会員養成講習会の参加者を募集します。

ご家族やご友人で子育て支援に関心がある方へ、お声掛けください。
子育て中のパパ、ママに応援くださる方、ぜひ受講をお願いいたします。

日時:11/4(水)、10(火)、17(火)、24(火)

場所:宇城市不知火支所2階 こどもセンター

締切:10月23日(金)まで

詳細は宇城市ホームページ、または10月号の広報でご確認ください。

依頼会員の方

◎活動キャンセルのご連絡をお忘れなく

依頼した活動をキャンセルした場合は、必ず依頼会員から速やかに事務局にご連絡を入れていただきますようお願いいたします。

提供会員の方

◎報告書は、毎月5日までに提出をお願いいたします。

暑さに負けないからだづくりをしましょう！～セルフケア～



①規則正しい生活習慣

早寝、早起き、朝ごはん、さしより野菜

②特病の管理

特病があると熱中症リスクが高く、要注意です！

(薬によっては脱水を促してしまうものも)

主治医に配慮すべき点を相談しておきましょう。

③水分・塩分補給と休憩

水分+塩分のこまめな補給を忘れずに。

からだのほてりは涼しい部屋でリセットしましょう。

④暑さに慣れておく(暑熱順化)

熱中症になりにくい汗をかけるからだを作って

おきましょう！(湯船につかる、ややきつい運動)

《お問い合わせ先》

宇城市ファミリーサポートセンター

〒869-0552 宇城市不知火町高良 2273-1

宇城市不知火支所 2階 こどもセンター

☎0964-27-5353(平日 9:00~16:00)

(担当:中野)

会員数(R8.5.31)

依頼会員 157人

提供会員 58人

両方会員 5人

合計 220人