

# いちのみや ファミサポだより

いちのみやファミリー・  
サポート・センター  
〒491-0858  
一宮市栄3丁目1番2号  
(中央子育て支援センター内)  
TEL (0586) 28-9772  
FAX (0586) 85-7037

あけましておめでとうございます。

毎月のように登録人数が増える中、新たな援助依頼にも温かい手を差し伸べて下さり、援助活動が円滑に進んでおりますこと、アドバイザー一同感謝しています。

会員の皆様の出会いが素晴らしいものとなりますよう、お祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。

## \*\*\* 広げよう、助け合いの輪 \*\*\*

### 会員数の変化



3年でこんなに  
会員数が増えて  
います！

#### 令和元年10月31日現在の会員

依頼会員数	: 533
援助会員数	: 63
両方会員数	: 57
会員数合計	: 653

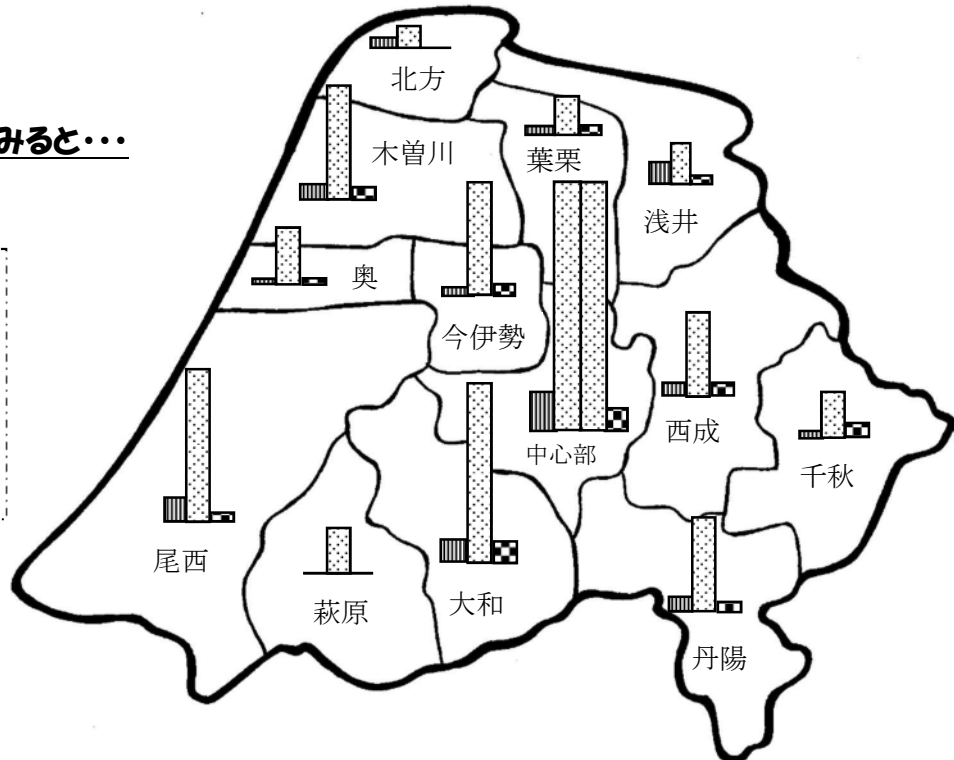
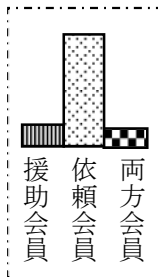


#### 令和4年10月31日現在の会員

依頼会員数	: 624
援助会員数	: 84
両方会員数	: 61
会員数合計	: 769

### 現在の会員を

#### 地区分けしてみると...



依頼する方が日々増える中、複数の援助を掛け持ちして下さる方や、地区をまたいで長距離の送迎をして下さる方もみえ、援助・両方会員さんの『少しでも依頼会員さんの役に立てたら』という気持ちに支えられているのも現状です。

皆さんの親族や近所やお友達の方など、子育ての応援をお手伝いできそうな方はいませんか？ 依頼会員から両方会員に変更される方はいませんか？ “できるときに、できることを” という気持ちで大丈夫ですので、助け合いの輪が広がるよう皆さんの力をお貸し下さい。

# 全体研修会を開催しました！

リンパインストラクターの中内郁子先生を講師にお招きし、「お笑いリンパ体操」で身体を動かしました。

リンパの流れをよくする体操や、身体に蓄積された老廃物を流す方法を、ユーモアを交えながら手取り足取り教えていただきました。

音楽に合わせてステップを踏んだり、キックボクシングのようにパンチやキックの真似をしたり、大人も子どもも終始笑い声が絶えず、楽しんでいました。



「私は世界で一番かわいい！  
素敵だわ！」と、自分を自分で  
毎日褒めましょう。  
免疫アツクして元気になろう♪

## ❖ 美しく健康に過ごすために ❖

### サツマイモを食べるといい4つの理由

- ① 痩せる
- ② むくみが取れる
- ③ シミしわ予防
- ④ 糖化予防

サツマイモは食物繊維が豊富でカリウムも豊富、ビタミンCはりんごの4倍もあり、血糖値の急上昇を抑える効果があるそうです。

### リンパの流れを良くする

恥骨の上や耳の後ろや股関節をほぐしたり、鎖骨や腕、足、膝の裏側など優しくマッサージをしたりしてリンパの流れを良くします。痩せる、小顔になるなどの効果があります。



耳が固いのは  
リンパがたま  
っている証拠



足踏みしながら手は上、上♪ お次は、元気よくパンチ、パンチ♪キック！筋肉を動かすと、リンパも流れて、ストレスも解消♥

### カエル脚ストレッチ

イラストのように四つん這いになって、カエルのような姿に。次に腕を前方に伸ばしてキープ、この時ひざは曲げた状態に。続いて腕はそのまま、お尻を前に出す。上記の動作を繰り返し行うことで、股関節の柔軟性を高め、筋肉の左右差を整えます。下半身のシェイプアップやむくみ改善、便秘解消、尿漏れ改善、お腹の引き締め効果があります。



### リンパの流れが良くなると…

リンパの流れを良くして、体内に蓄積された老廃物を排泄し、身体の免疫力（自然治癒力）を高め、美しく健康な身体を作ります。さらに引き締まったキレイな身体を作ることにもなりますよ♪

皆さんも参考に、是非やってみて下さいね♪