

リフレッシュできる場所がここにある

福祉の現場から、笑顔を届けます



富士観光・登山の休憩地点



## にのまる キャンプ場

2024年11月、にのまるキャンプ場をオープンしました！富士山の雪解け水が流れる自然豊かなキャンプ場。設備も充実しており、管理棟にはトイレ・炊事場・シャワーを完備。  
自然の中で過ごすひとときを、この新しいキャンプ場で味わってみませんか？

### キャンプ場Information

- ・営業日/金・土・日
  - ・チェックイン/13:00～17:00
  - ・チェックアウト/11:00まで
  - ・料金/3,300円(駐車料金+1名様利用料金)
  - ・連絡先/camp@seishinkai.info
- ※詳細は予約サイトなっぷQRコードからご確認ください。



にのまる  
キャンプ場  
公式HP



Instagram



### 場内MAP

キャンプ場専用駐車場・荷物運搬ロータリー・ゴミステーション・水場などを完備。



### イベント情報

富士山 3776 ルート地点。登山の宿泊や休憩にお立ち寄りください。



### 富士山雪解け水 水汲み場

富士山の雪解け水を直接飲むことができます。



【にのまるキャンプ場】OPEN！

新しいキャンプ場！

標高683mの森に癒される、

ママにも、深呼吸を。**つぐみ**の一時  
預かりは、心の余白をつくる時間！



私も三人の子を持つ母親として、私的理  
由での利用を歓迎してくれるつぐみの一時保  
育は魅力的です。  
子どもたちが幼い頃は特に、自分のことは  
後回しになってしまいいつの間にか余裕が  
なくなっていました。  
一時保育を利用し、自分のための時間を作  
りリフレッシュすることで、自分も子どもも  
今よりもっと大切にできると思います！



まるまる

児童家庭支援センター**パラソル**では、乳幼児の遊び場「まるまる」を実施しています。

- 対象：0歳から就園前のお子さんとその保護者、妊婦さんとそのご家族
- 費用：無料



開催日、開催場所、時間は公式LINEから確認することができます。  
QRコードからお友達追加をお願いします。保護者の方とお子さんが、  
安心してほっとひと息つける遊び場を目指しています。

お気軽にお越しください♪



↑パラソルのお部屋と園庭です



↑遊び場の風景



「お子さんだけでなく保護者の方  
も大切にしたい」そんな思いを  
込めて、保護者の方のお誕生日  
もお祝っています。

## ちょっと助けてを言える場所 ショートステイのごあんない

ショートステイは、家族が病気や仕事で世話ができないときなど、高齢者や障がい者、子どもを施設で預かり介護や世話をするサービスです。さまざまな事情で手助けがほしいとき、私たちがお役に立てれば幸いです。

### 利用例：

家族の疾病、冠婚葬祭、出張、または  
身体的・精神的負担の軽減など



子育てのショートステイ  
富士市こども家庭課  
☎ 0545-55-2763



高齢者のショートステイ

富士楽寿園  
☎ 0545-35-0498(担当:美尾)  
かたくら明和園  
☎ 0545-37-1251(担当:齋藤)



障がい者のショートステイ

富士和光学園  
☎ 0545-35-0384(担当:豊島)  
富士本学園  
☎ 0545-35-1405(担当:鈴木)

スペシャリスト

## 栄養士からのアドバイス



腸内環境を整えると免疫力向上やストレス軽減などの良い効果があると聞きます。そこで、簡単で効果的な『腸活』の方法についてアドバイスをください。

### \*発酵食品・食物繊維を摂りましょう。

発酵食品…発酵食品に含まれている乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌を増やす役割  
食物繊維…腸内細菌のエサとなり、便通を良くする作用がある

### \*野菜を一度にたくさん食べるのは大変…

加熱するとカサが減って生野菜よりも多く食べられる！  
海藻や穀類にも食物繊維が多く含まれている！

### 【腸内環境を整えるための習慣】

◎朝起きてコップ1杯の白湯を飲む ◎食事はよく噛んで食べる ◎寝る2時間前は何も食べない  
◎湯舟に浸かる ◎寝る30分前～1時間前はスマホやPC等を見ないようにする ◎腸のマッサージ

### 【控えたほうが良い食べ物】

◎スナック菓子 ◎菓子パン ◎ファストフード \*頻繁に食べることで腸内環境が崩れやすくなる

## 野菜たっぷりケーキサレ



### 【材料/4人分】

・野菜/150gぐらい  
ジャガイモ・コーン・ニンジン・パプリカ・タマネギ・ほうれん草・かぼちゃなど、どんな野菜でもOK!きのこを入れるとより腸活に有効です！  
・米粉/120g・ベーキングパウダー/2g・卵/2個・牛乳/80cc・塩/1g・砂糖/20g・オリーブオイル/大さじ3・オリーブオイル炒め用/適宜・粉チーズ/5g・ベーコン/20g

### 【作り方】

- ① 野菜は薄切りにする。ジャガイモやニンジン場合はボイルする。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルでかるく野菜を炒める。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし砂糖オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- ④ オーブンは180℃に予熱しておく。
- ⑤ ③のボウルに米粉、ベーキングパウダー、牛乳、粗熱をとった②の野菜、粉チーズ、ベーコンを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ クッキングシートを敷いた型に⑤の合わせた材料を流し入れる。表面を均一にしてエア抜きをする。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで40分焼き、粗熱が取れたら型から取り出しお好みの大きさにカットし完成。はちみつやジャムをトッピングしてもおいしいです。



## 富士市吉原中部地域包括支援センター

対象地域【神戸・富士見台・原田・吉永・吉永北】  
富士市比奈1481-2

TEL：0545-39-2700 FAX：0545-39-2701

### 高齢者とその家族のための相談窓口

# 保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが連携 # 介護  
予防サービスのケアプランの作成 # 介護保険のほかにも  
生活全般、幅広く相談を受付! # 介護予防のための教室



## 地域生活支援センター せふりー

対象地域【富士市】 富士市大淵2710-1

TEL：0545-32-8830 FAX：0545-32-8841

### 障害のある人が、地域で自分らしく生活するための支援

# 障害福祉サービスを利用したい人 # 施設や病院の情報  
# 生活の不安 # 日常生活における様々な困りごと  
# どこに相談したらいいのかわからない!



## 誠信会児童家庭支援センター パラソル

対象地域【富士市、富士宮市】 富士市一色168-1

TEL：0545-32-8125 FAX：0545-32-8010

### 子育て中のみなさまの悩みや問題の解決のお手伝い

# 相談員・心理士が電話や来所、訪問 # 楽しいことも幸せな  
ことも! # 困ったり、悩んだり、不安になることも!



## 里親支援センター いろり

対象地域【富士市、富士宮市】 富士市一色168-1

TEL：0545-32-8125 FAX：0545-32-8010

### 里親・ファミリーホームや養育されている里子の支援

# 里親になりたい人も! # 里親を増やしていくことにも尽力  
# 里親に関心のある人 # お話を聞いてみたい人



## 富士障害者就業・生活支援センター チャレンジ

対象地域【富士市・富士宮市】 富士市比奈1481-2

TEL：0545-39-2702 FAX：0545-39-2701

### 障害のある人の「はたらくこと」「くらすこと」を支える

# 障害者雇用で雇い入れたい企業 # 就労面だけではなく  
生活面の支援 # 障害者雇用 # 障害があっても働きたい!  
# 障害者手帳がなくても大丈夫

