



第74号 2023年7月

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

新年度がスタートして3か月。新しい生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。全体の会員数も800名を目前にしており、活動件数もひと月で500件をこえることもあります。そのような中でも、援助会員さんの温かい援助に支えられ安心して子育てができますよう、援助の調整をしていきたいと思っています。

今後もファミリー・サポート・センター事業へのご協力を、よろしくお祈いします。

* ファミサポからのお願い *

依頼会員さんへ

- 毎月同じ内容で継続の援助会員に依頼している活動においても、1か月ごと事前にセンターまでご連絡ください。事前連絡がない援助活動については、万一のとき保険適用外となります。

※ 依頼聞きとり時の間違い防止のため、以下のことにお気をつけください。

- 同じ苗字の方がいます。会員番号・名前（フルネーム）でお伝えください。
- 依頼の内容は時間、送迎先など詳しくお伝えください。
- 送迎の場合は、『送りのみ』『迎えのみ』『送りと迎え』というようにお伝えください。
- 日にちや時間、迎え先など依頼内容に変更がある場合も、事前にセンターにご連絡ください。

援助会員さんへ

- 援助活動報告書の修正箇所には、二重抹消線を引いて、正しい文字に訂正し、訂正署名を記入してください。金額、時間の訂正のみ署名が必要です。
- 援助活動報告書の援助内容の欄は、あてはまるところに○をつけてください。

<記入例>

お迎えから預かりの場合

援助内容はあてはまるところに○をつけてください

月/日(曜)	援助内容・時間・報酬
7/6 (木)	送 <input type="radio"/> 迎 <input checked="" type="radio"/> 送迎 <input type="radio"/> 17:30 ~ 19:00 一宮 1400 円

- ※ 記入もれや間違いがありますと再提出となりますので、ご確認後センターへ提出をお願いします。

全体交流会を開催しました

健康ヨガインストラクターの柳田佳奈先生を講師に招き、ヨガについてのお話を聞いたり、親子でヨガ体験をしたりしました。ヨガをやるのは初めてという方ばかりでしたが、皆さんきれいなヨガポーズをされていました。

ヨガって
なに？



ヨガとは…心身の統一を意味し瞑想により真の自己を見出す。

日々の精神状態を安定させる。

⇒運動ではなく、身体を使ったメンタルトレーニング

どうやってやるの？………独特のポーズで身体を調整する。自分のペースで無理をせず、気持ちのよいところまで行う。

自分が気持ちいいと感じるレベルでの深い呼吸で行う。

ヨガの効果は？………血圧や筋肉など体に変化を与える。身体の状態を整えることで、感情を落ち着かせ、落ち込んだ気持ちにエネルギーを注ぐ。

ヨガに挑戦してみよう！

猫のポーズ

四つん這いになり、背中を丸めたり伸ばしたり・・・猫の背伸びを真似たポーズ



船のポーズ(お子さんと一緒でもできます♪)

体育座りで膝下を少し浮かし90度上げてキープ
お子さんをお腹に乗せてアイコンタクトをとりながらやっても楽しいポーズ



毎日育児や家事に仕事に…。忙しい日々でも、自分の身体と向き合う時間を短時間でも作って、ぜひ体験してみてください♪ 心身共にいつまでも健康でいられるといいですね！

♡全体交流会で素敵な出会い♡

ヨガ体験の後、会員同士で話し合いをしました。

☆身体を動かす内容だったので、親子で楽しめてよかったです！

☆ヨガを体験している間、子どもと遊んでいただき、援助会員さんの人柄の良さが伝わってきました。

☆まだ利用したことはないですが、援助会員さんに「困った時はお手伝いしますよ」と声をかけていただき、とても心強いです。

全会員対象の全体交流会、全体研修会には親子連れはもちろん、大人のみ参加も大歓迎です。全体研修会は10月25日(水)に開催します。たくさんのご参加お待ちしております。

会員同士で新しい出会いを見つけましょう♪