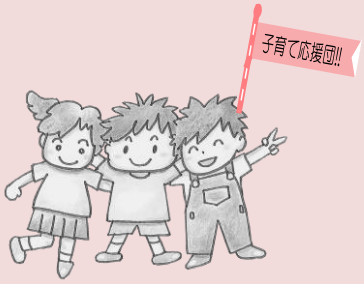
ファミサポ通信

ほっと あい



2021 秋号　NO.50

丹波市ファミリーサポートセンター

親子で身体を動かして、楽しみました！

【親子交流会】７月開催
親子でヨガを楽しもう！

HAPPY Smile

交流会、講習会では、久しぶりに参加者の皆様にお出会いできました。
ママたちの楽しそうな声や子どもたちの笑顔に包まれ楽しい時間を過ごしました。

親子交流会

Oyako yoga
～親子でヨガを楽しもう！～

7月2日（金）

講師　ヨガインストラクター　別納　真紀さん

毎日の授乳や抱っこで、肩こりや腰痛などガチガチになっているママたちの体を親子ヨガでほぐしていきます。ヨガを通して子どもとのスキンシップの大切さと身体を動かす楽しさを感じながら、リフレッシュすることができました。
子どもに笑顔で触れたり声をかけたり…
優しい穏やかな時間をすごしました。

久しぶりに皆さんにであえました。

ママと一緒のポーズ！

ママのお膝シーソー、楽しいね☆

抱っこ・

ママ達も頑張ります！…

お友達になりたいな★

最後は静かに目を閉じます。

静かな気持ちで…。心が落ち着きます。
また、頑張る気持ちがわいてきました(^^)

参加者アンケート

久々の親子ヨガが楽しかったです。今日は、離れて行ってしまいましたが、今度は気分が乗っている時にしてみます！
骨盤、肩の動きをまた取り入れたいです。

子どもが脱走している時もスタッフさん達が見て下さったので、安心してヨガができました。
ありがとうございました。

とてもリラックスできてよかった！家では時間が取れないので、よい機会になりました。

子どもと触れ合えて楽しかったです！
リラックスできました。

久々にゆったりした時間が流れて、1時間でした。
リラックスできました。

すごく楽しかったです！
運動って心にもいいですね☆

フォローアップ講習

アロマスプレーを作ろう！
～爽やかな香りでマスク生活を快適に♪～

7月15日（木）

Natural care salon　もりのいるか
講 師　人見　祐三子さん

コロナ禍で毎日のマスク着用はとてもストレスです。今回の講座は、アロマ精油の効果・効能のお話と日常生活の中でのアロマ精油の使い方を教えていただきました。その後、各自が好きな香りを選んでオリジナルのアロマスプレーを作りました。

シュッーとひと吹きするだけで、深呼吸したくなるような爽やかな香りに包まれ、日頃のストレスも和らぎました。

素敵な香りに包まれながらお話を聞きました。

たくさんの種類！迷いながら、選びました。

精製水とウォッカ、三種類の
アロマ精油で作ります。

完成！
柑橘系のすっきりとした香りです。

【託児の様子】

優しいスタッフさんと遊びました・

慎重に…

講師さんと一緒に香りを選びました。

参加者アンケート

屋久島杉の話や子育ての話がよかったです。私も子どもを信じてのびのび育てたいです！
アロマ、奥が深いです・・・。
いい香りと選んだものが自分にあっていると言われびっくりしました。

アロマの中でもたくさんの種類や効果があると初めて知りました。癒しだけでなく、体調等によってもアロマで気分が変わるので、すごくいいなあと思います。今回作ったアロマを毎日の生活に取り入れたいです。

知識を勉強してからのスプレー作りだったので、どういう効能なのか考えてから選べたので、楽しかったです！

アロマは前から気になっていたので、とてもためになりました。これから、やってみよう！と思います。

会場に漂っている香りだけでもリラックスできました。せっかくなのでゆっくり、スプレーを作りたかったです。効能や精油の割合の見本があれば嬉しかったです。

アロマセラピーの内容や、精油の心と体に効く仕組みがわかりやすかったです。香りで癒されました。ありがとうございました。

ファミサポ活動をご紹介します！

初めて、ファミサポを利用しました

下の子のワクチン接種のため、お姉ちゃんを預かってもらいました。

優しい協力会員さんと一緒に遊びながら、お母さんのお迎えを待っています。

お母さんのお迎えです。

ファミサポの託児室はおもちゃや絵本がたくさんあり、ファミサポの活動で子どもの預かり活動の場所として利用することが出来ます。

子どもを連れていけない時、通院やワクチン接種、免許更新、学校行事等、木の根センター周辺で用事がある時に利用されることが多いです。

ファミサポ利用には会員登録が必要です。詳しくは、センターまでお問い合わせください。

お知らせとお願い

12月29日（水）～1月3日までセンターはお休みです。

29日以降、センターはお休みですので、年末年始の活動依頼・キャンセルは直接会員同士で連絡を取り合い、ファミサポの留守電・メールに内容を報告してください。

☑ 援助活動報告書の提出について

活動報告書の提出は毎月 5 日までです。12 月の活動報告書は 1 月 5 日（水）までです。年末年始をはさむため、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

☑ 事故などに気をつけて、活動しましょう。

今の時期、日暮れも早く、12 月は特に慌ただし時期です。
気持ちに余裕をもって活動しましょう。

丹波市ファミリーサポートセンター

〒669－3309　丹波市柏原町柏原2715
丹波市社会福祉協議会柏原支所内

TEL　70－2244　　FAX　70－1739

E-mail　famisapo@tambawel.jp

開所日：月～金（午前8時30分～午後5時15分）

お休み：土、日、祝日、年末年始

秋も深まり、冬の訪れを感じます。お店にはクリスマスやお正月の飾りで賑やかな雰囲気が感じられるようになりましたね。

段々と寒くなります。風邪やインフルエンザの流行も心配です。感染症対策を忘れずに、体調に気をつけてお過ごしください。