



# ほつと あい

2022 夏号 No.53

丹波市ファミリーサポートセンター

交流会、講習会を  
開催しました。

6月17日(金)



子どもと一緒に、楽しくカラダを動かしましょう！



親子ふれあい交流会



身体を動かす機会が少ないママ達も多く、『親子ダンス』で子どもとのスキンシップの大切さや身体を動かす楽しさを感じ、リフレッシュすることができました。

久しぶりにママ同士の交流の場となり、話が弾み楽しい時間を過ごしました。



ダンス・リズムインストラクター

講師 植野 さやかさん

はじめまして☆



お友達になれたよ♪

子どもと一緒に身体をたくさん動かせて楽しかったです。リズムにのって一緒にすることが大切だと学びました。足を上に上げるだけで息が切れそうでした(笑) また、家でもやってみます。



こうかなあ...



上手にできたね！



ハローハローダンス♪で盛り上がりました！



ママと一緒にできたよ！



簡単な動きでも、普段使っていない筋肉がこんなにあるのかというくらい、あちこちがのびて、気持ち良かったです！親子でリズムを感じながら身体を動かせるのが嬉しかったです。



とても楽しかったです(^\_^)♪ 久しぶりにほかのお母さんとおしゃべりできたので嬉しかったです☆





毎日、育児や家事で忙しいママ達に、今回はゆっくりヨガでカラダをほぐしました。固くなったカラダを動かし、少しの間、自分と向き合う時間ができました。

最後に、オレンジの爽やかな香りのオイルを使い、首、腰、足の順にマッサージをしました。

7月はデットツクス週間だそうです☆

カラダを整えて、暑い夏を乗り切りましょう!



Mama ヨガ



ままのわ ヨガインストラクター  
講師 別納 真紀さん



丁寧に教えていただきました。



託児の様子



優しいボランティアさんと一緒に遊びました☆



セルフオイルマッサージ



首のところは念入りに…。

オレンジの爽やかな香りのアロマオイルを使いました。

頑張ってくれている足に感謝…。

久しぶりにカラダを動かして、汗をかいて、リフレッシュ出来ました。マッサージでは、普段ゆっくり触らない自分の身体のケアができてとても癒されました。オイルもとてもいい香りでした☆

とても優雅な時間でした。ヨガもしてオイルマッサージもして…最高の時間でした☆いい時間をありがとうございました!



ファミサポからのお知らせ

○転居された方へ 郵便物が返ってきます。転居変更された時は、必ずセンターまでご連絡ください。

○登録されている子どもさんが中学生になった方へ

年齢が活動の対象外になります。対象者には8月中に手続きの封書を送付しています。必要な箇所を記入し提出してください。

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

子ども達にとって楽しい夏休みも残り少なくなりました。「何しようかな…」「まだまだあるから…」と思っていると、あっという間に終わってしまいます。毎年のことながら、不思議ですよね☆

暑い日が続きます。熱中症等、体調に気をつけて過ごすように心がけましょう!

元気に2学期が迎えられるように(^\_^)

