



富良野市

R 2年 3月  
第 33号

# ファミサポ通信

富良野市ファミリー・サポート・センター  
〒076-0025  
富良野市日の出町 9-2  
ヤクルト富良野センター2階  
電話・080-5834-1885  
e-mail [fms.furano@ezweb.ne.jp](mailto:fms.furano@ezweb.ne.jp)



こんにちは、みなさんいかがおすごしですか？

アドバイザーの西村です。

コロナウイルス対策で、学校は臨時休校になり、保育所や幼稚園は自由登園になっていたりで行動範囲が限られて、お子さんも親御さんたちもストレスが溜まってきていることと思います。先がまだまだみえませんが手洗い、うがいの徹底と体力をつけてこの大変な時期をのりこえたいですね。



このお便りが今年度最後となります。

来年度も会員さん皆さんの協力のもと引き続き頑張っていきたいと思いますので、よろしく願いいたします。  
ご意見などお気づきの点がございましたら、遠慮なくファミサポまでご連絡をして頂けたら嬉しく思います。

## 令和元年度の登録会員数、援助活動数と内容

- 現在 (3/1) の登録会員数
 

提供会員	33名 (男性2名・女性31名)
依頼会員	99名 (男性7名・女性92名)
両方会員	21名 (男性0名・女性21名)
合計	153名です。



### ・援助活動件数

397件、442件名のお子さんを援助させて頂きました。

### ・内容

幼稚園、保育所終了後の預かり	8件
幼稚園、保育所等の送迎	19件
習い事への送迎	166件 (167名)
冠婚葬祭、学校行事での預かり	29件 (40名)
買い物など外出時の預かり	58件 (65名)
保護者の臨時の事由による預かり	116件 (142名)
病院受診の付き添い	1件



※ご協力いただいた会員の皆様、本当にありがとうございます。ありがとうございました。今後とも皆様に協力していただきながら、安心して繋がっていただけますようによろしくお願いいたします。

## 第3回交流会を開催しました。

さる2月5日(水)  
「レジジン液でキーホルダー、バック  
ハンガーを作ろう」をテーマに  
当日は10組13名の参加がありました。



キラキラしたデザインや  
和を取り入れたデザイ  
ン、イニシャルを入れて  
みたり、取り組むまでが  
とても楽しそうでした。



作業終了後はケーキでお  
茶会をして会員同士情報  
交換をして、交流を深める  
ことができました。

最後に記念撮影  
ハイポーズ!!



## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日  
は早く起こしましょう。夜  
も早く眠くなるので、布団  
に入りやすくなりますよ。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光  
を浴びましょう。目覚めが  
促されて、脳も体も活動を  
始めます。

### ③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそ  
びましょう。心地よい疲れ  
が夜の眠りを誘います。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅  
くても15時半までに終わ  
らせて。夜の眠りに影響し  
ます。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温  
が上がって目がさえてしま  
います。お湯はぬるめにす  
るのがポイントです。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみ  
の習慣」をつけましょう。  
絵本を読む、布団に入って  
ぎゅっと抱きしめるなどと、  
眠りやすくなります。

