



## サブリーダーから一言

こんにちは、サブリーダーの大野です。

今年度は、コロナで交流の時間が少なかったのがとても残念でした。

私が提供会員になったのは、働く娘の子育てをみていてです。「ばあば、助けて！」の声に1時間かけて車を走らせたものです。そんな中で、お助けマンのいないお母さん達はどのようにしているのかしらと思いファミサポの存在を知り、困っているお母さんのお助けマンになればと思ったのがきっかけです。子どもさんの成長を見られること、お母さんの笑顔がみられることが、提供会員の幸せです。子育てしやすい町を皆で作っていかれたらと思っています。

## 確認をしてください。

また新年度になりましたら、会員登録継続確認の案内は郵送いたしますが、住所変更がある、会員登録時は下のお子さんがまだ生まれていなかったなどしている会員さんがいることと思います、不明な会員さんはファミサポに気楽に問い合わせください。依頼があるときに情報が無くて困ってしまう時があります。今一度確認して頂けたらうれしく思います。

お子さんは、中学生になりましたらファミサポの対象外になりますのでお知らせをしておきます。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

コロナウイルスの感染対策とも共通している項目もあります。

今一度皆様の生活習慣を見直してみましよう。