

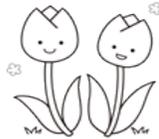


富良野市

H 31年 3月
第 27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



こんにちは、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
ファミサポアドバイザーの西村です。

今年は 2 月以降降雪量が少なく、最近では春を思わせる様な温かい天気に恵まれ、過ごしやすい天気に恵まれていますね。でもまだまだまだ安心は出来ませんので、体調を崩さないように気をつけてください。

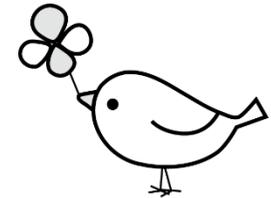


ちょっと寄ってみませんか!!

ファミサポの事務所が移転してからもうすぐ1年が経過しようとしています。少しずつではありますが、遊びに寄ってくれる会員さんが増えてきています、依頼活動も送迎以外の保育の活動は、圧倒的に事務所で預かる事が多いです。これからも皆さんに足を運んでいただけるように環境を整えていきたいと思っています。

30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	36名(男性2名・女性34名)
	依頼会員	95名(男性9名・女性86名)
	両方会員	24名(男性0名・女性24名)
	合計	155名です。



・援助活動件数

151件、198名のお子さんを援助させていただきました。

・内容

幼稚園、保育所終了後の預かり	:2件(3名)
幼稚園、保育所等の送迎	:5件(7名)
習い事への送迎	:32件(54名)
学校行事での預かり	:6件(8名)
買い物など外室時の預かり	:27件(31名)
保護者の臨時の事由による預かり	:79件(95名)



*ご協力いただいた会員の皆さま、本当に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よろしくお願いいたします。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



このお便り(27号)が今年度最後となります。

前回のお便りで3月にフォローアップ講習会を計画していましたが、実現ができずに申し訳ございません。是非とも受講してみたいと思っていた方がいましたらごめんなさい。31年度はまた新たな気持ちで皆さんのお役に立てるよう活動をしていきたいと思っております。

なにか困ったことや、聞いてみたいことなど何でも構いませんので、とりあえずファミサポまで電話なり立ち寄って頂けたら対応させていただきますので、これからもよろしくお願いします。

* 会員交流会等でやってみたいことや、気になる事がありましたら教えてください、積極的に取り入れていきたいと思っております。引き続き31年度もどうぞよろしくお願いいたします。