



富良野市

R 4年 3月
第 45号

ファミサポ通信

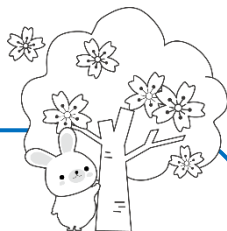
富良野市ファミリー・サポート・センター
〒076-0025
富良野市日の出町 9-2
ヤクルト富良野センター2階
電話・080-5834-1885
e-mail fms.furano@ezweb.ne.jp



こんにちは、皆さんいかがおすごしですか？

アドバイザーの西村です。

まだまだ雪は残っていますが、春の訪れを感じられる季節になってきましたね。蔓延防止期間が開けましたが、感染対策をしっかりとり生活をしたいですね。



お願いです!!

依頼会員・両方会員さん

・登録時と変化はありませんか？

転居をする、下のお子さんがうまれた、退会をする、お子さんが小学校を卒業する場合などは、ご連絡ください。

提供会員・両方会員さん

・**実働の会員さんを把握**したいと考えています。

皆さんお仕事をされていることとは思いますが、「しばらく活動をお休みします。」とご連絡していただけると嬉しいです。

また新年度になりましたら確認のハガキを送らせて頂きます。

令和3年度の会員数、援助活動数と内容

・現在(3/1)の会員数

提供会員	31名(男性1名・女性30名)
依頼会員	98名(男性7名・女性91名)
両方会員	17名(男性0名・女性17名)
合計	146名



・援助活動件数

430件、471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	16件(23名)
習い事への送迎	250件(260名)
学童終了後の預かり	4件
冠婚葬祭、学校行事での預かり	19件(24名)
買い物など外出時の預かり	28件(34名)
保護者の臨時の事由による預かり	113件(126名)

※ 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した。

今後とも皆様のご協力をいただきながら、共に安心して繋がりたいとおもいます。よろしくお願いたします。

このお便りが今年度最後のお便りになります。

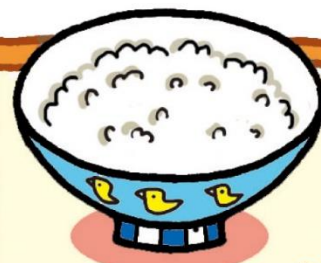
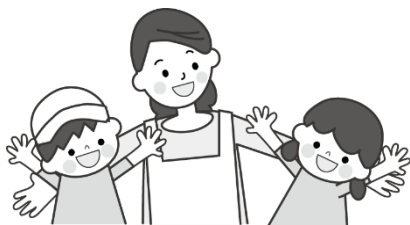
会員の皆さんに迷惑をおかけしたことはなかったかなと思い返しているところです。新年度も「助かった、よかった」と思って頂けるように活動をしていきたいと考えていますので、よろしく願いいたします。

また、ファミサポに対する、希望・要望などありましたら些細なことでもかまいませんのでご連絡をいただくと幸いです。

※来年度もファミサポはアドバイザー西村、サプリーダー大野でスタートしますので、よろしく願いいたします。

近くにお越しの際は是非ともお立ち寄りください。

今年度はコロナウイルスの感染予防で交流会が12月に1度しかできななかったことが残念でした。新年度は是非交流会などで会員の皆さんと集まって情報交換など楽しいことが出来たらいいなと思っています。その時は参加してもらえたらうれしいです。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

