

ファミサポ通信

Vol. 19

2016年8月発行

暑中お見舞い申し上げます

梅雨も明け、夏本番。お元気でお過ごしですか。皆様には、日ごろからファミサポ活動をご利用いただきありがとうございます。

お子さんの育児を地域の皆さんと一緒に！というのが、ファミサポ活動の基本ですが、そのためには利用会員と援助会員、そして私どもとのお約束を大切にすることが重要です。毎月の活動を報告書で拝見しておりますと、あれ？という記録をたまに見かけます。活動も長くなると、ついつい「まあいいか」と流されてしまいがちになります。しかし、ちょっとしたことから、それまで良好だった人間関係も難しくなることもあります。直接、相手にお話ししにくいことでしたら、アドバイザーにご相談ください。活動時間や活動内容も当初の予定と変更があった場合には、必ずアドバイザーにご連絡ください。ご連絡をいただいていない場合には、保険の対象とならないこともありますので、くれぐれもご注意ください。

夏休みに、お盆で郷里に帰省される方やご家族で旅行に行かれる方もいらっしゃると思いますが、室内や車内、屋外を問わずくれぐれも熱中症にはご注意ください。

国分寺市ファミリー・サポート・センター
センター長 牛田 純一



平成28年度

「利用会員・援助会員交流会」開催のご案内

日時：9月13日(火)10時～12時
場所：国分寺市立市民スポーツセンター2階 和室
講師：中村真奈子先生(健康運動指導士)
内容：『指ヨガ・ストレッチ』
定員：20名(先着順)
持ち物：タオル・飲み物

※動きやすい服装でお越しください
※大人のための参加です

「指ヨガ・ストレッチ」とは…？

手・指の全体や特定部位を刺激することで、肩や腰等の凝りや痛み、慢性的な消化不良や便秘など、様々な不調を解消します。

先生の楽しい話を聞きながら、日頃の疲れをリフレッシュしましょう！

お申込みは電話で
国分寺市ファミリー・
サポート・センター
☎ 042-300-6061まで

