



亀岡市 ファミリー・サポート・センター

冬号おたより

あけましておめでとうございます。会員の皆様にはファミサポ事業へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大により、様々なことが延期や中止を余儀なくされました。今年は新たな生活様式の中で形や趣向を変えて、講習会や交流会を企画していきます。

皆様のご参加をお待ちしております。

◎新型コロナウイルス感染症防止の取り組み◎

- ・大人は必ずマスクを着用し、活動しましょう。
- ・おねがい会員、まかせて会員双方の了承の下で活動をしてください。
- ・会員本人、子ども、同居家族が体調不良の時には活動は控えましょう。
- ・活動前、活動後は必ず手洗いとうがいを行いましょう。



* 冬は新型コロナウイルス以外にも様々な感染症が流行する季節です。
十分な栄養と睡眠時間を確保し、健康な身体づくりを心がけましょう。

* ・ 活動報告書より ・ *

- 目的地まで歩いて向かいました。運動会の話など、色々話してくれました。道中は車に気を付けて活動するよう心掛けました。
- 学校のお迎えの時、運動会で走ったことを話してくれました。A君から「見に来てくれたら良かったのに」と言ってくれました。うれしかったです。
- お迎えの頃から、ちょうど雨が降り始め、車に乗ってから本降りになりました。すっかり暗くなったのもあり、ゆっくりと運転して、安全を心掛けました。
- 一週間前の我が家を覚えてくれていたようで、部屋に入るなり泣き止み、元気よく室内で遊んでくれました。

まかせて会員さん、いつも安心安全を心掛けての活動をしていただき、ありがとうございます！

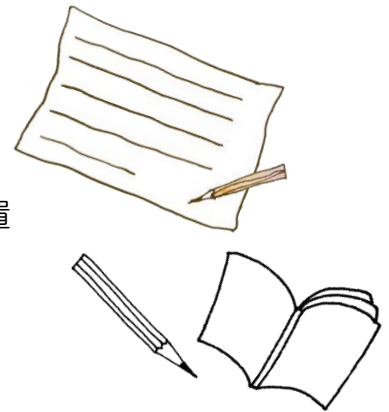
ファミサポの今後の予定

●まかせて会員講習会●

- ・令和3年1月18日(月)
10時00分～10時30分：登録説明会
10時30分～11時30分：子どもの権利(人権)について
13時00分～14時00分：子どもの発達と・生活習慣と遊び
- ・令和3年1月19日(火)
10時30分～11時30分：子どもの安全と身近な事故の応急処置
13時30分～14時30分：まかせて会員として活動するために

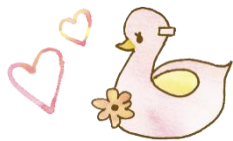
場所…ふれあいプラザ 世代間交流室

※普通救命講習会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
現在中止となっています。



●レベルアップ講習会●

- 日時：令和3年1月22日(金)
午前9時45分～11時15分
- 場所：ギャラリーかめおか 1階創作室
- 内容：「リフレッシュ体操で
心と身体をほぐしましょう！」
- 講師：丸山礼子さん
- 定員：7名
- 託児：3名
(ギャラリー託児室へ直接お申し込みください)



●会員交流会●

- 日時：令和3年2月5日(金)
午前10時00分～11時30分
- 場所：ふれあいプラザ 世代間交流室
- 内容：「ハーバリウムを作ろう」
- 講師：桂知恵美さん
- 定員：6名
- 託児：3名
(かめおかっこひろば内)



ファミサポひろば

ファミサポひろばでは、参加者同士の情報交換や交流、ファミサポ活動や、日ごろの悩みを相談する場として、毎週月曜日に少人数で開催しています。

ファミサポの会員、非会員問いません。

お子さんを連れての参加、お友達同士での参加も大歓迎です。

ご参加、お待ちしております。

お話ししましょ♪

日時：毎週月曜日(祝日をのぞく)

午前11時20分～正午

場所：かめおかっこひろば

定員：3組

(電話・来館にて申し込み受付)

※当日の申し込みも可

※事業の内容は変更、中止になる場合があります。



ファミサポ事業報告

◆会員交流会 ～心も身体もリラックスヨガ～



令和2年11月13日(金)
時間：10時～11時30分
場所：ガレリアかめおか2F 研修室
講師：濱中 一美さん



講師に濱中一美さんをお迎えし、以前より好評のヨガを行いました。心身ともにリラックスするためには、深呼吸や自分の体に感謝をすることがたいせつであることを教えていただきました。

休憩の後は、ファミサポ全国大会の報告と社協の共同募金のお知らせを行い、距離を保ちながら交流会を行いました。



両手で顔を覆い、目を開けて上下左右に目を動かすと目の疲れが取れます



指で上から下へなぞるようにして、リンパの流れを良くします。

◆フォローアップ講習会 ～病気に負けない食事を摂ろう～



令和2年12月1日(火)
時間：10時～11時30分
場所：ガレリアかめおか1F 料理実習室
講師：栗林 喜代子さん

講師に栗林喜代子さんをお迎えし、健康で元気な身体を作るためには、いろいろなものをバランスよくたくさん、楽しく食べることが大切と教えていただきました。



健康な身体を作るための栄養のお話を聞いた後は、身近な食材で簡単にできる料理のレシピを教えてください、実際の調理の方法を見学しました。



○メニュー○
・じゃが芋もち
・ミルク味噌汁
・ポップコーンツリー

見学時に出来上がった料理は、参加者同士の距離をとりながら、試食しました。





自動退会について

○小学校または義務教育学校 6 年生のお子さんをもつ、おねがい会員は年度末で自動退会となります。退会の手続きは必要ありません。過去にマッチングをされた方は個人情報に十分留意された上で、事前打ち合わせ票の破棄をお願いいたします。

会員情報の更新について

○年度末で、全会員の情報を本人の申し出がない限りは自動更新とさせていただきます。

住所、電話番号、家族構成、活動状況などが変更になられた方はセンターまで、必ずご連絡ください。

■おねがい会員へ

- ・活動（定期・不定期に関わらず）の依頼、内容の変更、キャンセルなどの報告を、必ず事前にファミリー・サポート・センターに連絡してください。

■まかせて会員へ

- ・活動報告書はサポートの翌月 10 日までにファミリー・サポート・センターまで提出してください。
- ・活動報告書 3 枚すべてに「おねがい会員」「まかせて会員」の名前の記入と捺印があるかを必ず確認してください。
- ・依頼を受けたら、おねがい会員からセンターに事前の連絡を入れるように声をかけてください。

*サポートのキャンセルについて

○サポートのキャンセルをする時…

- ・おねがい会員は必ずまかせて会員に連絡を取り、キャンセルを伝えてください。
- ・キャンセルが決まったら、ファミリー・サポート・センターにも連絡をしてください。

※サポート当日のキャンセルはキャンセル料が発生します！

キャンセル料が発生した場合は、必ずまかせて会員に支払ってください。

【キャンセル料の例】

- ◆「今日、習い事の送迎をしていたが、朝の時点でキャンセルした（活動予定時間…1 時間）
⇒予定されていた時間相当額の半額になるので、350 円。
- ◆「今日、放課後児童会へのお迎えを依頼していたが、まかせて会員にキャンセルを伝えておらず、まかせて会員が迎えに行った（活動予定時間…1 時間 30 分）
⇒予定されていた時間相当額の全額になるので、1,050 円。

※気象警報発令が原因でのキャンセルは当日キャンセルでも無料となります

お問い合わせ 〒621-0806 亀岡市余部町樋又 61-1
社会福祉法人 亀岡市社会福祉協議会
亀岡市ファミリー・サポート・センター（ふれあいプラザ内）
TEL：0771-24-9192
FAX：0771-29-3666

利用時間 午前 9 時～午後 5 時
休館日 木曜日（祝日の場合は金曜日）
年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）



LINE

社協 HP

