



親子ふれあい交流会を開催しました！

親子でリトミック♪



～❖❖～ 楽しい笑顔が、いっぱい！ ～❖❖～



輪っかはハンドルです。
ママの腕がシートベルト。
しっかりしめて、さあ！出発です！



「重たいわ～！」あらためて
子どもの成長を感じました☆



音楽に合わせて、ママと一緒にリトミック♪を楽しみました。ママがダイナミックな動きをすると、子どもの喜ぶ声が聞こえてきました。ママ達は、次はどんな動き…?!と曲が変わるたびに、ドキドキ！ママ達の汗がきらり☆とひかる交流会になりました。

中のページでも掲載しています。



5月30日(木)

ママのための美 YOGA



ままのわ ヨガインストラクター
講師 別納 真紀さん



『子どものカラダのことはとても気をつけているけど…自分のこととなるといつも後まわし…。気づけばあちこち硬くなり、痛いところだらけになっていました。』そんなママ達をゆっくりと YOGA でカラダをほぐしていただきました。硬くなったカラダを伸ばし、少しの間ですが、自分と向き合う時間ができました。

終わった後はココロもカラダも軽くなったようです。ママが笑顔になると、子ども達も嬉しそうでした。



しっかり伸ばしましょう！



たくさんの方に参加いただきました。



YOGA では、目を閉じてココロを無にする時があります。集会室の窓を開けていると、5月の心地よい風と新緑の葉っぱが風に揺れる音、川の流れや水の音、鳥のさえずりに癒されました。

自然の心地よさの中で YOGA を味わうことができました。



YOGA フロックを使うとラクに伸ばすことができます。

参加者アンケートより

託児の様子

みんな仲良く遊びました！



初めてママから離れる子ども達もいました。

優しいボランティアさんに抱っこされ、絵本を読んでもらったり、おもちゃで遊びました！

託児ルームはとても賑やかでした。



ショベルカーで
イチゴも運んだよ☆



てんとう虫の絵本とバナナが
お気に入り♪

久しぶりに自分の体に集中できて気持ちよかったです。肩も背中も腰もバキバキだったのに気付きました。一人だとなかなかできないので、本当にありがたかったです。

普段凝り固まった筋が伸びた感じがします。すでに筋肉痛が…。体を少し動かすだけで忘れていた筋肉を使うことができました。

呼吸をゆっくり整えながら、体を動かし、じわーっと汗をかいてきました。終わった後はリラックスできました。

親子ふれあい交流会

6月27日(木)

親子でリトミック♪

ママと一緒にリトミック遊びを楽しみました。曲やリズムに合わせて自由に体を動かし表現してみました。



「♪」 CRESC.ピアノ・リトミック教室主宰
講師 音楽講師
三村 裕子さん



子ども達はママに抱っこして表現するダイナミックな動きに大喜び！ママは体力勝負でしたが、子ども達はニコニコ笑顔いっぱい交流会になりました。



お返事、上手に
できました！



ママと子どもたちの笑い声が
聞こえてくるようです☆



かたつむりが
でてくるよ～☆



ママと一緒に
パンパンパン♪



みんなでお片付け♪



参加者アンケートより

親子で体を動かして、とっても楽しかったです。子どももニコニコで、家ではできない体験をさせていただきました。

初めて参加させてもらいました。家で歌を歌うのが好きなので楽しかったです。良い刺激になったと思います。

初めてのリトミック♪でした！娘はとっても喜んで、よく笑ってました(^)/母は、ぜーぜー^^;(笑)また、参加したいです。ありがとうございました。

“ファミサポ利用しました。”

休日に、用事があり利用しました。”

【活動報告書より】

○協力会員さん宅で預かりの様子です。

時間	事項	子どもの様子
14:00	協力会員宅到着 遊 び	少し緊張しているようでした。 ブロック遊びや歌を歌ったりしました。
15:10	おやつ	アンパンマンのおせんべいを食べました。
15:30	遊 び	いろんな所を探検しました。
15:45	お片付け	自分でお片付けをしました。
16:00	お迎え	駐車場でお母さんを待っていました。とてもよい子でした。 また来てね☆

おやつやお茶などは、依頼会員が準備します。

お迎え時に子どもの様子などをお伝えします。活動料金の支払いも行います。

依頼会員さんより

協力会員さんより



(年齢 2才)

無事に預かっていただき、〇〇(子ども)も泣くことなくよい子にしてくれて
いたみたいです！
協力会員さんは、優しくとても良い方で素敵なふれあいになりました。

初めは慣れない様子でした。帰る頃には、おもちゃも自分で片付け、荷物もリュックに入れて、帰る準備をしていました。よい子にしていました。



初めての預かりでは、子どもも大人もドキドキです。少しずつ信頼関係を築いていくことが大切ですね。
まずは、短時間から利用してみませんか？



センターより

おしらせ

- 登録されている子どもさんが中学生になった方へ
年齢が活動の対象外になります。対象会員には8月中に手続きの封書を送付しています。
必要な箇所を記入し、センターへ提出してください。
- 転居された方へ
郵便物が返ってきます。住所変更された時は、必ずセンターまでご連絡ください。

丹波市ファミリーサポートセンター

〒669-3309

丹波市柏原町柏原 2 7 1 5

社会福祉法人 丹波市社会福祉協議会内

TEL : 0795-70-2244 FAX : 0795-70-1739

E-mail famisapo@tambawel.jp

○開所日 : 月～金 (8:30～17:15)

○お休み : 土、日、祝日、年末年始



暑中お見舞い申し上げます。

お家では、子どもたちが夏休みに入りにはやかな毎日のことと思います。長い夏休み、いろいろな体験や発見をして、大人も一緒に楽しみたいですね☆

また1つ、子どもとの夏の思い出ができるといいですね♪

