



はーと通信

第2回 フォローアップ講習会

『ホームヨーガ』

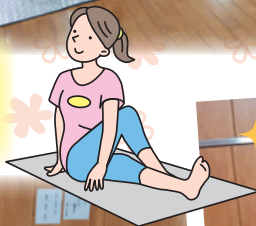
令和 7 年 9 月 25 日 (木) 13:30~15:00

ヨーガの説明を聞きながら色んなポーズをとり、身体を伸ばすことができました。最後に指で片鼻を押さえながら息をする、ヨーガの呼吸法を教えてください、心と身体を整えることができました♪



講師：日本ヨーガ学会

常任理事 高木 秀子先生



参加者の声

- * ヨーガにてスッキリできました。片鼻ずつ息をする呼吸法を教えてください、とても感激しました。
- * とてもリフレッシュできました。しかばね、ワニポーズ、まだまだ伸ばすところばかり。ゆっくり頑張ります。

フォローアップ講習会 第5回「交流会」のお知らせ

令和 8 年 2 月 4 日 (水) 13:00~15:00

他の提供会員さんの援助の様子を聞くチャンスです！
毎回大盛況の交流会です。ぜひご参加ください♪

ファミリー・サポート・センターの実施要綱が改正されました

5 年に 1 回「虐待防止に関する講習」の受講が必要になりました。
交流会と同時に開催しますので、ご受講よろしくお願ひいたします。



令和7年度 第1回初級講習会

令和7年6月12日(木)～6月20日(金)



いない いない ばあっ!



バンダナで応急処置



気道確保

講習会、補講合わせて**15名**の新しい提供会員さんが誕生しました！
援助のご協力よろしくお祈いします(^^♪

参加者の声

- * 今までの私の固定概念を払拭してくれる大変役に立つ話ばかりで感動しました。身近な人との関わりを通して、今日学んだことを取り入れます。
- * 10年前に救命講習を受けたことがありますが、ほぼ覚えていませんでした。今回、受講できて良かったです。1回より2回、数多く受講した方が身につくと思います。機会があればまた受講したいと思います。



新提供会員さんの援助の様子



※ 地域や援助内容によって、援助依頼がない場合があります。ご了承ください。

新しく提供会員になったFさん、Tさん。

今回はコムズの託児室で、双子のお子さんの預かりをしていただきました(^^♪

- 子どもが小さい時を思い出して、懐かしい気持ちになりました。自分が逆に相手をしてもらったようで、楽しく援助できました。(Fさん)
- 2度目の援助なので成長がみれて楽しいです。少しの期間でも間が空くと大きくなっていてびっくりしました。(Tさん)

お2人ともご協力ありがとうございました(^^♪



センターからのお願い



依頼会員さんへ

★活動は仕事ではありません

援助活動はボランティアです。提供会員さんはお仕事やご家庭の用事の合間に援助してくださっています。そのため援助の回数・内容等がご希望に添えない場合があります。お互いが思いやりと感謝の気持ちで活動しましょう。

★援助予定のご連絡

援助日が決まったらセンターまで日時をご連絡ください。ご連絡のあったものが補償保険の対象となります。毎週の決まった援助も毎月必ずご連絡ください。キャンセルの連絡も同様にセンターまでご連絡ください。

★キャンセルについて

提供会員さんへの依頼・キャンセルの連絡はお早めをお願いいたします。当日または無断キャンセルした場合、キャンセル料が発生します。キャンセル料は提供会員さんに連絡が取れた日時が基準になります。



★月末までの精算

提供会員さんが期限までに報告書を提出できるよう、月末までに「キャンセル料を含めた額の精算」と「報告書へのサイン」のご協力をお願いいたします。



★新たな依頼はセンターへ

事前打合せと違う内容の援助はできません。新たな依頼は、援助希望日から2週間前までにセンターにご連絡ください。

提供会員さんへ

★活動報告書の提出は翌月5日まで

活動報告書は、支所便・郵送・ファミサポ窓口・コムズ正面玄関横の郵便受けへ投函のいずれかの方法でご提出ください。



依頼会員さん・提供会員さんへ

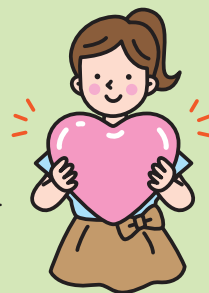
★体調不良時は援助できません

発熱時、体調が悪い時の援助はできません。

★登録内容に変更はありませんか？

住所や電話番号の変更、お子様の追加登録、退会希望などは、ホームページのフォームにてご連絡ください。

→ホームページのURLは裏面をご覧ください。



まつやまファミリー・サポート・センターの ホームページ・公式LINEをご確認ください♪



ホームページでは講習会の開催スケジュールや、講習会・交流会の様子などを更新しています。
は一と通信のバックナンバーも掲載しています。ぜひチェックしてみてくださいね♪

まつやまファミサポ

検索

URL <https://www.coms.or.jp/family/>



- 利用助成券の交付申請書用紙の印刷
- ご登録情報の変更申請
- 更新・退会届の申請

これらの申請等を行う
こともできます。
ご活用ください。



公式LINEの登録も！

公式LINEでは講習会のお知らせや子育て情報等を
発信しています。お友達登録よろしくお願ひします！



要チェック！

3月上旬ごろに令和8年度の利用券
をお渡しできる予定です。
準備が整いましたら、ホームページ・
LINEでお知らせします(^^)♪

ファミリー・サポート・センターは、会員様同士が相互に信頼し合い
『できる人が できる時に できること』を
援助して地域で助け合う会員組織です。

お問い合わせ・お申し込みは…

まつやまファミリー・サポート・センター

〒790-0003 松山市三番町六丁目4番地20
松山市男女共同参画推進センター「コムズ」内

TEL (089) 945-1008

FAX (089) 943-0460

[mail] m.famisapo@coms.or.jp

■AM9:00～PM5:00

■休業日・日曜日・月曜日(祝日に当たる場合はその翌日)
祝日・年末年始(12/29～1/3)

