

☆枝幸町内 リフレッシュ情報☆

エムスク 大人の運動教室

- いつまでも若々しく自分らしく過ごしたい
 - 産後のカラダの悩みを解決したい
 - 体を動かしたいけど、出かけられない
- ☆スタジオレッスン 会員 550 円 非会員 1,100 円
スタジオ（研修施設）で一緒にカラダを動かそう
→サーキットトレーニング・ストレッチズ
ひめトレ

☆オンラインレッスン 会員・非会員 550 円

ご自宅でレッスンが受けられる！
→ストレッチズ・ひめトレ

詳しくは、予約アプリ

またはエムスク（64-7272）まで  **エムスク 予約アプリ**

Good~Tara (ぐ~たら) YOGA

自分のペースでヨガを楽しみたい方、心と体をリラックスしたい方におススメです。

☆にじの森 2階にて、不定期で開催しています。
感染対策のため、少人数（1～3名様）のレッスンとさせていただきます。

1レッスン 60分 1,000円

お電話でレッスンスケジュールのお問合せ・ご予約などお気軽にどうぞ！

講師：宇佐美恵

連絡先：090-1386-6424



Good~Tara YOGA

やってみよう
ヨガ



インストラクターさんは町内の方です！
レッスンを通じた出会いも魅力です！
申込み・お問合せは、各主催者・団体へ
直接おねがいします！

カラダぽかぽか冬場の運動教室

毎年冬場開催されている教室で、町内外のインストラクターさんが様々な運動を教えてくれて、楽しくスッキリしますよ！

今年度は、オンラインでの参加もできます！
（オンラインがおススメです！）

詳細は、同封の別紙案内をご覧ください！

スタジオ ピラティス

ピラティスは、正しい姿勢に必要な筋肉をつけて、柔軟でしなやかな身体をつくるエクササイズです。

1 オンラインレッスン 30分 500円

LINE ビデオ通話か ZOOM で、グループでも
マンツーマンでもできるおうちレッスン

2 リアルレッスン 30分 500円

1, 2 共にご希望の日時をご相談ください



STUDIO PILATES



講師：石崎有子

連絡先：090-1647-5822

ラ マハロ 枝幸（フラダンス）

一曲4分踊ると体はポカポカ。初めての方もチャレンジしやすく枝幸にいて南国気分。まずは無料体験してみませんか？

毎週火曜日 14:00～15:30

講師：レイアロハ フラ スタジオ

三石睦子・石崎有子

連絡先：西浦千景（68-2421）

えさし町 ファミサポ つうしん

2021年 1月 No. 8 

明けましておめでとうございます。

コロナ色だった 2020 年、今年もまだ制約の多い生活が続くと思いますが、みなさん心とからだの状態は大丈夫でしょうか？

ファミサポの援助活動や、交流が思うように行えず、もどかしい日々が続いています。

みなさんも不安やイライラが多い毎日かと思っています。今回のファミサポつうしんは、みなさんの気持ちが少しでも軽く、明るくなれば！という想いで、構成しました。

町内のリフレッシュできるレッスンや、会員さんの声を沢山掲載しています！

ぜひ、最後まで読んで、ほっこりしてください！

会員数（令和2年度 12月末）	
まかせて会員	30名
おねがい会員	69名
両方会員	20名
合計	119名

利用件数（令和2年度 12月末）	
預かり	75件
保育施設などの送り	43件
保育施設などの迎え	45件
合計	163件

感染症流行時の援助活動に関して

新型コロナウイルス感染症予防対策として、援助活動の際のマスクの着用、検温などの体調管理をお願いしています。しばらく感染の終息が見通せないことから、会員さんに札幌や旭川等への往来がある場合でも、おねがい会員さんとまかせて会員さん双方の了承があれば、援助活動は可能としています。但し、感染のリスクはゼロではない事を十分ご理解の上、ご利用下さい。判断に迷われる場合も多いかと思いますが、些細なことでも構いませんので、まずはアドバイザーまでご相談下さい。

自動車事故防止について

自分が自動車で事故を起こし、被害者が立ち去ってしまった場合でも
必ず警察に通報しましょう！！！！

通報しないと、後日に最悪の場合『ひき逃げ』で逮捕される場合もあるそうです。

この時期は、除雪の山で見通しも悪くなっています。

交差点での事故など、くれぐれもお気をつけください！！

ファミサポミニ交流会 『職場復帰 ZOOM 座談会』 レポート



11月28日（土）に、4月から職場復帰する会員さん2名と、ファミサポを利用して職場復帰経験のある会員さんを交えて座談会を開催しました。当初は対面で予定していましたが、感染リスクを考え、ZOOMに初挑戦！！初対面の会員さん同士でしたが、画面越しでお子さんも登場しながら約2時間情報交換ができました！座談会は、初めての試みでしたが、想像以上に会員さんにとって有意義な時間となったので、今後、テーマを変えて開催していきたいと思います！！

【印象に残った話題・参考になった話題は？】

- 生活の時短術や乗り切り方
- 「ま、いっか！」の割り切る気持ち
- 復帰後のリアルな生活の様子
- ならし保育についての具体的な情報
- できるだけ一緒にいる時に甘えさせてあげる

『こんなテーマで座談会したい！』というリクエストがあったら、ぜひアドバイザーまでお知らせください！！
例えば・・・

転勤、入園・入学前、習い事、同居の悩み、自営業の子育て、思春期子育て などなど

【これから職場復帰される方への
メッセージをお願いします！】

- なんでも自分でやろうとせずに、周りのみなさんに頼りながら、少しでもゆとりを持って両立させてください！応援しています。何かあったらいつでも連絡をお待ちしています！
- 子どもに頑張る背中をみせられるよう、一緒に頑張りましょう！
- 私も不安はありますが、いろいろな方の力を借りて頑張りたいと思います。新しい生活も一緒に楽しく奮闘しましょう！

ファミサポ

LINE 公式



6月から「ファミサポ LINE 公式」始めました！
ともだち追加をまだされていない会員さんは、左の QR コードから追加をお願いします！
追加された方は、登録の確認のために、トークでお名前をお知らせください！

子育てサポート拠点施設 にじの森
☎0163-64-7717
ファミサポアドバイザー 村山 純子
☎080-6085-7716

にじの森 カフェで
ちょこっと楽しませんか？

現在、感染拡大防止対策で、テイクアウトのみの営業ですが、冷凍で持ち帰れるワッフルやソフトクリームが好評です！ご家族のおやつ用や、ちょっとしたお土産にお買い求め頂く方が多いですよ！！
また、フードメニューにパスタが新しく3種類増えました。お電話やFAXでの注文、来館しての注文、ご都合の良い方法で！（枝幸町広報や、にじの森HPで開館日をご確認ください！）
お買い物や用事足しの帰りににじの森で受け取って、ランチをちょこっと楽しませんか？
注文受付：10時～13時半 受取時間：11時～14時

会員さんの広場

長引く自粛生活で、みなさんのストレスもなかなか発散できない日々が続いているかと思います。みなさんで会って交流する機会が作れないので、ファミサポつうしんを通じて交流しましょう！！

今回は、『自分へのご褒美に何してますか？』をお題にファミサポLINE公式で会員のみなさんにアイデアを聞いてみました！！

- * 豆から挽いたコーヒーを自分のために入れる
- * ちょっと高めめのビールや海外のビールで贅沢！
- * 昼間からお酒を飲む！キッチンで！
- * 子ども達が寝た後に、録画を観ながらちびちび晩酌
- * コンビニのワインだとウソをついて、ちょっとお高いワインを購入して夜一人で飲む
- * 週に1回、子ども達の寝た後に旦那さんとお酒を飲む



自分だけの
美味しい一杯！

やっぱり
甘いもの
最高！



- *好きな音楽を聴いてチョコを食べる
- *子ども達のおひるねタイムに、甘いものをこっそり食べる
- *子ども達が寝ている時に、ケーキを独り占めで食べてTVを見る
- *高級チョコを食べる
- *紅茶と甘いものを寝かしつけた後にゆっくり楽しむ

- *美容室でちょっと高めめのトリートメントをしてもらう
- *お高い美容液を買って使う
- *子どもと旦那さんはセルフカットだけど、母は美容室でカット！
- *入浴剤の福袋を買った
- *旦那さんに子ども達を見てもらって、いつもより長めのお風呂タイムを満喫する
- *色々な入浴剤を揃えて、家族と本気じゃんけんして好きな入浴剤を選んでお風呂に入る

きれいになって
リフレッシュ！

好きな事
に没頭！



- *今までの普通の生活！
- *元気が一番！！

こんなステキな
意見もありました！

- *好きなお洋服屋さんのインスタLIVEを見て、通販で買い物をする
- *ネットショッピング
- *録画を見まくる（くつろぎながら！）
- *韓ドラを見る
- *大好きな音楽をヘッドホンで爆音で聴く！一人になれるキッチンで！！
- *昼寝をする
- *断捨離
- *子ども達が寝静まった後に、黙々と趣味（手芸・裁縫）に没頭する
- *嵐のDVDを観たり、曲を聴く！

みなさんのアイデアに元気をもらいました！！
日々、ご家族のために頑張っているみなさん！
ぜひ『自分にご褒美！』をあげて、
自分をゴキゲンにしてくださいね。