



タスカル通信

第58号 令和5年9月1日発行

連日災害級の猛暑や台風がもたらす大雨で、日本各地で甚大な被害が広がったこの夏。しかし、まだまだ暑い日もあります。季節は秋に向かい、朝夕は少しずつ過ごしやすくなって来るかと思いますが、寒暖差で体調不良などにならないよう、しっかり睡眠と食事をとって元気に過ごしましょう。



令和5年度プチ交流会「ママたちのリフレッシュ♪バランスボールエクササイズ」
(7月4日(火)がまごおり児童館にて)



八田智美先生



田中千穂先生には、
子ども達と一緒に遊んでいただき
ました。
ありがとうございました。



会員7千交流会& なかなか自分の時間が取れないママに、ヨガのごほうびを

全米ヨガアライアンス 200 時間
ヨガ学院認定講師
吉原幸子さん



子どもと一緒にふれあい、ママもストレス解消♪
抱っこなどで疲れやすい、肩周りや腰周りの
疲れを取るポーズを行います。

いつも頑張っているママにヨガのご褒美を♡
私自身も4人の母ですので、ご安心ください。

【日時】 令和5年10月17日(火曜日) 午前10時～11時30分

【会場】 がまごおり児童館 2F プレイルーム

【内容】 『ママたちにヨガのごほうびを! ママヨガ』 先着15組
『プチ交流会』絵本の読み聞かせ



ファミサポからのお願い

蒲郡市ファミリー・サポート・センター事業報酬のうちガソリン代について



従来、まかせて会員の自家用車を利用する援助は一回につき燃料費相当額の140円をおねがい会員に負担をしていただいていたました。

しかし、昨年からのガソリン価格の高騰が続いており、燃料費は時勢により変動することから、半年に一度燃料費実費相当額を改定することになりました。改定時期は1月1日と7月1日とし、それぞれ6月～11月分、12月～5月分のレギュラーガソリン小売価格を調査し決めることになりました。

「蒲郡市ファミリー・サポート・センター事業報酬等算定基準」を改定し、原則7月より160円になりました。(次回、変更は1月です。)

会員の皆様には、ご負担をおかけしますがご理解いただきますようお願い申し上げます。

《ひとりごと》

皆さんは、たとえば工作中、「そういえば、昨日のあの件どうなったかな…」「今日の仕事が終わったら何をしようかな…」など、目の前のタスクとは関係ない事柄についてあれこれ考えてしまったこと、よくありますよね。今、この瞬間ではなく、過去を回想したり未来について思いをめぐらしたりすることを「マインド・ワンダリング(心の迷走)」と言い、生活時間のうち47%もの時間を、このマインド・ワンダリングに費やしているそうです。

起こってもないことに不安になるのは「取り越し苦労」に過ぎないそうです。

私は、世の中に起こりえる物事をネガティブではなくポジティブに捉え良いことしか考えません。

きっと大丈夫ですよ。今日もリラックスして楽しんでいきましょう。



蒲郡市ファミリー・サポート・センター
〒443-0056

蒲郡市神明町 22 番 28 号
(がまごおり児童館内)

電話・FAX (0533) 65-9399

E-mail tasukaru@city.gamagori.lg.jp

業務時間 月、水～土曜日 AM9:00～PM5:00

休業日 火、日曜日、祝日、年末年始

