

いの★ファミリー・サポート・センター はっぴい



みなさま、いつもファミサポの活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます！

新型コロナウイルスの影響で、国から全国へ向けて「緊急事態宣言」が発令され、いの町内でも不要不急の外出は自粛をするよう要請されているところですが、急な事態に不安な日々をお過ごしのことと思います。

特に町内の小・中・高校生のお子さまのいるご家庭では、3月に引き続いてGW明けまで臨時休校となり毎日3食の食事づくりが負担になっていたり、家の中にこもり切りになり運動不足になったり・・・親も子どもも心配が尽きない大変な毎日を送られているのではないのでしょうか。

この状態がいつまで続くかわかりませんが、家族と過ごせる貴重な時間と思って楽しみながら乗り切りましょう。



何はともあれ、まずは**健康第一**です！新型コロナウイルスに限らず感染症を予防するため、基本的な手洗いやうがいをきちんとしましょう。マスクの着用もお忘れなく。



お買い物に行くときは・・・

- 行く前に買うものを決めておき、短時間で済ませて帰りましょう
- 人との距離はなるべくあけるようにしましょう。(約2m)




どうしても外出しないといけないときは・・・

- 少しでも体調の悪いときは外出をやめる
- 咳エチケット（マスク着用）
- 戻ったら必ず手洗いうがいをする

※別紙に「手洗いの仕方」「咳エチケット」「手作りマスクの作り方」を載せています。ご家族でご覧ください。

ウイルスに負けないよう、元気に乗り切りましょう！

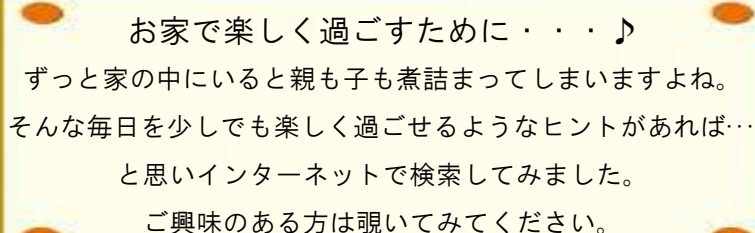




交流会中止の
お知らせ

前号でお知らせした『第4回ファミサポ交流会 清流太鼓を体験してみよう!』ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止となりました。お申し込み・お問い合わせくださった方々、ありがとうございました。

※なお、町内の小学校や園等からチラシが配布されているかも知れませんが、行き違いですのでご了承ください。



お家で楽しく過ごすために・・・♪
ずっと家の中にいると親も子どもも煮詰まってしまうよね。
そんな毎日を少しでも楽しく過ごせるようなヒントがあれば・・・
と思いインターネットで検索してみました。
ご興味のある方は覗いてみてください。

☆「小学館」が監修している Hugkum (ハグクム) (<https://hugkum.sho.jp>)

親子で楽しめる[簡単おやつレシピ](#)や[お弁当の時短レシピ](#)などが掲載。

☆日本トップリーグ連携機構「あそびバ!」(<http://japantopleague.jp/static>)

自宅待機を余儀なくされている子どもたちのために、[運動・あそびメニュー](#)を無料公開中。

☆キッズゲームリンク集 (<http://kids.dhpandaya.com/>)

親子で遊べる幼児・子供向け[フリーゲーム](#)のリンク集。

☆日本レクリエーション協会「体力向上ホームページ」→『やってみよう 運動あそび』

(https://www.recreation.or.jp/kodomo/play_list.php)

[子供の体力の現状](#)についての話や[肥満度](#)を調べるページがあります。また、「[子供とのかかわりチェックリスト](#)」などもあり、保護者も参考になる情報が載っています。

☆文部科学省『子供の学び応援サイト』～臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト～

(https://www.mext.go.jp/a_mene/ikusei/gakusyusien/index_00001.htm)

自宅で、[各教科ごとに学ぶことができる](#)コンテンツがたくさん掲載。

☆Benesse 教育情報サイト (<https://benesse.jp>)

無料の[知育・子供ゲーム](#)や、[しまじろうのお絵かきやぬり絵](#)ができます。

また、[子育てノウハウ](#)などもあり、情報盛りだくさん♪

家にいながら外食気分🎵

テイクアウトしてみませんか？

町内の一部の飲食店でテイクアウトすることができるってご存知ですか？

ぜひこの機会にご家族でゆっくり“お店の味”を楽しんでみてはいかがでしょうか。

■街角食堂ハラハチ

住所：いの町 3607-4
電話：090-5271-9918

■Cafe Beans

住所：いの町波川 559
電話：090-2787-5345

■土佐料理まなべ

住所：いの町 1700
電話：088-892-0510

■GOOD FIVE

住所：いの町大国町 3108
電話：090-6710-4740

■コクバンカフェ

住所：いの町 3175
電話：090-3688-3727

■おむすび米太郎

住所：いの町 1704
電話：088-892-0304

■食堂フライパン

住所：いの町 3175
電話：088-893-0502

■土佐和紙工芸村くらうど

住所：いの町鹿敷 1226
電話：088-892-1001

■寿司一貫いの店

住所：いの町 422-2
電話：088-897-2700

■畑山ガーデン

住所：いの町波川 98
電話：088-893-4848

■レストパークいの

住所：いの町北内 418
電話：088-893-4688

■チキンびより

住所：いの町 3607
電話：088-892-5511

■高知アイス売店

住所：いの町柳瀬上分 807-1
電話：088-850-5288

■grin・coco

住所：いの町下八川丁 1728
電話：080-2988-8989

■ごはん家いの（サニーマートいの店内）

住所：いの町 1188
電話：050-3774-2220

■田中たこ焼き店

住所：いの町新町 1700-13
電話：088-892-1754

■中嶋製パン所

住所：いの町藤町 2
電話：088-892-0378

■いの TERRACE

住所：いの町新町 1692-8
電話：088-802-8505

■珍坊

住所：いの町天王北 1-5-5
電話：088-891-5678

■まりっぺ弁当

住所：いの町 2272-5
電話：080-6398-8930

この内容は「いの町観光協会」がSNSで発信しているものです

※お店によっては配達等にも対応して下さるようですので、直接お問い合わせください。