

子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



「児童クラブ」
(東原児童館)



御代田町子育て支援事業 11月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定

三館合同ひだまりっこ
幼児体操
11月20日(金)
受付：午前10時～10時20分
場所：エコールみよた
あつもりホール
講師：田中清香先生
持ち物：飲み物(お茶か水)
汗拭きタオル
※裸足になつて遊びます。
運動のできる服装でお
越しください。

平和台児童館

11月6日(金)
《フレンドリー図書館》
図書館の方が楽しいお話しを
してくれます。
11月10日(火)
《身体測定》
11月13日(金)
《ハートピア交流事業》
「おせち作り」
参加費：一家庭200円
(定員20組、事前に申し込み
をしてください。)

11月17日(火)
《作ってあそぼう②》

11月24日(火)
《リズムあそび》
牛草 超子先生
11月27日(金)
《サンタさんへお手紙を書こう!!》

東原児童館

11月4日(水)
《幼児体操》
11月11日(水)
《リズムあそび》
11月25日(水)
《お話し会》

大林児童館

11月5日(木)
《スタンプあそび》
11月12日(木)
《子育て講話》
11月26日(木)
《魚つりをしてあそぼう》
※活動によっては、持ち物等
が必要な場合があります。
詳しい内容は、各児童館に
お問い合わせください。

先生の 今月のひびく

今回は東原児童館長の
尾臺 良左先生です

「集団遊びで育つ子ども」

別荘の家族が児童館に遊びに来た。
K君が「一緒に遊ぼう」と駆け寄ると、最初はため
らっていたが、ボーリング遊びに加わってきた。上
手く当てられない兄妹に「こうすればいいよ」と声を
かけるY君。笑顔で誘うことができた子どもの姿に
私の顔も自然とゆるむ。

ドッジボールを始めると、さらに嬉しい場面が見
られた。ご夫婦が遊びに加わり審判をかってきた。
東原のルールでは、ボールが頭に当たったらセーフ。
ところが審判の判定はアウト。

「体のどこに当たってもアウトでしょう」という審
判に対し「ルールが違うよ」と反論するのかもしれない
や、3年生が審判とルールの確認をし仲間知らせ
ゲームが再開された。

長い間ホールいっぱい大歓声が響き渡った。
人間として基本的な行動は、集団遊びによって獲
得される。小さなけんかやいじめも含め、集団遊び
を通してながら、どれだけ豊富な能動的な直接体験を
積んでいるかが大切だ。

遊びの支援

- ★子どもをじっと見守る。先取りして世話をしない。
- ★危険だったり集団ルールに反しない限り干渉しない。
- ★適度の挫折や困難は積極的に体験させる。

問い合わせ先

- ・町民課(とも係) (32)3111(内線47・74)
- ・平和台児童館 (32)5800
- ・東原児童館 (32)5769
- ・大林児童館 (32)0154

保健 センター だより



今月は、保健師の
清水恵美さんです。

32-2554

Kids generation



骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症とは

体内のカルシウムが不足して、骨がスカスカになり強度が低下して骨折しやすくなる病気を骨粗しょう症と言います。

現在骨粗しょう症の患者数は約1,300万人と推定されており、骨粗しょう症による骨折が寝たきりの原因の約11%を占めています。

年齢に伴う骨量の変化

骨量は20歳がピークとなり、40歳半まではほぼ一定に維持されますが、50歳を越えたあたりから男女共に減少していきます。特に女性は女性ホルモンの変化に伴い、急激に減少し、骨折のリスクは高まります。

骨粗しょう症のセルフチェック

チェックに当てはまる方は骨粗しょう症に要注意です。

チェック1:姿勢の変化

壁にかかと、お尻、背中をつけてまっすぐに立ちます。その状態で後頭部も壁につけます。→後頭部がつけられない方は背骨の骨折により、背中が曲がっていることも考えられます。

チェック2:身長の低下

2cm以上の低下がみられる。
→25歳の頃と比べて4cm以上の低下がみられた方は、背骨の骨折のおそれが2倍以上高くなるとの報告があります。



強い骨を作る食事のポイント

①カルシウムを摂りましょう

牛乳、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。

②ビタミンDを摂りましょう

→腸管からのカルシウム吸収を助けます。
魚類などに多く含まれます。

③ビタミンKを摂りましょう

→骨形成を促進します。
海藻類、葉物野菜、納豆などに多く含まれます。

●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。



問い合わせ先

保健福祉課健康推進係 32-2554