

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。



ひだまりっこ  
「おやつ作り」  
10月22日(大林児童館)



御代田町子育て支援事業 12月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

12月1日(火)  
《クリスマス製作》  
壁面飾りとかんたんリース  
を作ります。

12月4日(金)  
《幼児体操》

12月8日(火)  
《英語となかよし》

講師：大井貴子先生

12月11日(金)  
《身体測定》

12月15日(火)  
《クリスマス会》

参加費：二人200円

※持ち物など詳しいお問い  
合わせは児童館まで！  
定員になり次第締め切  
ります。

東原児童館

12月2日(水)  
《リースつくり》

12月9日(水)  
《クリスマス会》

参加費：1000円

申込締め切り

12月7日(月)

12月16日(水)  
《新聞紙あそび》

大林児童館

12月3日(木)  
《幼児体操》

講師：遠藤めぐみ先生

12月10日(木)  
《つえさんたかさんのお話し会》

12月17日(木)  
《クリスマス会》

参加費：一人 100円

持ち物：親子分の  
お皿とコップ

申込締め切り：12月15日(火)

※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。

☆児童館休館のお知らせ

平成27年12月29日から  
平成28年1月3日まで

先生の  
今月のひびく

今回は大林児童館の  
菅 光里 先生です

「感染症にご注意！」

寒くなつて空気が乾燥してくると、感染症  
が流行しやすくなります。その中でも、ノロ  
ウイルスは嘔吐や下痢を伴い、感染力が強く  
集団感染を引き起こします。もし、身近に嘔  
吐してしまった人がいた場合は、嘔吐物は素  
手で触らず(手袋とマスク装着)捨てても良い  
布やペーパーで拭き取りましょう。拭き取っ  
た物は外に漏れないようにビニール袋に入れ  
て捨てます。また、床等は消毒液(100倍  
に薄めた漂白剤など)で拭き、二次感染に注  
意しましょう。

予防として…

★石けんを手を洗い、うがいをしましょう。

★バランスの良い食事と適度な運動を！

もうすぐワクワクするイベントがたくさん！  
クリスマス・冬休み・お正月…。感染予防  
に努めて、家族みんなで元気に楽しい冬を過  
ごせるといいですね。

問い合わせ先

- ・ 町民課 とも係 (32) 3111 (内線 47・74・76)
- ・ 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  
嶋崎典子さんです。

## ロコモ予防教室の一コマを発表!

御代田町保健補導員会では、健康について「学習」「実践」したことを分かりやすい形で地域の皆さんに伝えようと、20分程度の寸劇にしています。発表の場は、毎年開催される「健康づくりのつどい」ですが、今年は第43回長野県保健補導員等研究大会でも発表の機会がありました。この大会での発表は第32回(平成16年開催)以来で、誰も大舞台での発表を経験したことがなく、不安だらけのまま、練習の日々を送りました。

今回、御代田町の寸劇テーマは「ポールウォーキングでロコモ予防」にしました。当町では平成24年度から毎年3～4地区を重点支援地区と決め、ポールウォーキング、関節のケアや調理実習を取り入れた「ロコモ予防教室」を、保健師や栄養士の他、ポールウォーキング指導者や理学療法士も一緒に参加し行っています。今年度は3地区が重点支援地区として各世代間交流センターを起点に教室を開催しています。重点支援地区の活動は今年度で終了しますが、来年度以降も教室は継続して行います。

発表当日、ホクト文化ホールの舞台に初めて立ち、約2,000席のホールの大きさといい、舞台の奥行きの広さといい、巨大な空間に圧倒されそうでした。練習最終日まで、さまざまなアイデアのもと、変更に変更を重ねてきたので、本番では成功するだろうかと不安でいっぱいでした。リハーサル時間も10分不足で終了してしまい、いよいよ本番となりました。始まってみれば、よどみなくセリフが流れ、動作もメリハリがあり、練習以上の素晴らしい寸劇ができました!こちらの寸劇は11月23日(月)の健康づくりのつどいでも発表しました。ご覧いただいた皆さま、補導員の力作はいかがでしたでしょうか。



県大会でのリハーサル風景

## Kids generation

●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。

