

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
「リズムあそび」
(東原児童館)



御代田町子育て支援事業

10月の予定

児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定

東原児童館

10月3日(火)

《えいごで歌おう》

A・B・C・D・E・F・G
元気に歌おう！

10月10日(火)

《リズムあそび》

ピアノの音を聞いて走ったり
ゆっくり歩いたり楽しく表
現しよう！

10月13日(金)

《どんぐり拾い》

近くの広場までお散歩しよ
う！

10月17日(火)

《お話し会》

絵本や手遊び楽しいお話し

10月24日(火)

《お下がり会》

使わない洋服があったら10
月20日(金)までに持ってきて
ください。

10月31日(火)

《幼児体操》

くまさん歩き、よーいドン
元気に体を動かしましょう！

大林児童館

10月12日(木)

《おやつ作り》

たこ焼きを作って食べよう
中身はお楽しみ。

参加費：一人100円
持ち物：親子分のお皿、
フオーク、飲み物
エプロン

10月16日(月)

《幼児体操》

マットの上でゴロゴロした
り、走ったり、ジャンプした
り、親子で元気に体を動かし
ましょう！

10月19日(木)

《リズムあそび》

ピアノの音を聞きながら、
親子で一緒にリズムあそびを
楽しみましょう！

10月26日(木)

《ボールあそび》

大きなボール、小さなボー
ル、いろいろなボールを投
げっこして遊びましょう！

※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 今月のひょうじ

今回は東原児童館の
柳澤純子先生です

「カレーとナンを作るう！」

東原児童館で10年以上前から、地域の方、
幼児、保護者と一緒に実施している「ナン」と
「カレー」の作り方を紹介します。

☆ナン 材料(5・6人分)

- 強力粉 500g ●ぬるま湯 280cc
- 砂糖 35g ●ドライイースト 大きじ2
- サラダオイル 大きじ4 ●塩 小さじ2

作り方

ボールにぬるま湯・砂糖・塩を入れて混ぜる。
粉の半分を加えて混ぜる。残りの粉を入れて
混ぜ、サラダオイルを加えてこね、ビニール
袋に入れて口を閉じ30〜40分発酵させる。

生地が膨れたら、手粉をふった調理台の上
に置き、12等分する。手のひらで伸ばし、足
型や好きな形にして、フライパンやプレート
で焼く。焼き色がついたら出来上がり。

生地を発酵させている間にカレーを作る。
野菜は全てみじん切り、肉はひき肉を使い
カレーを作ります。ナンにつけて食べるとと
てもおいしいですよ。一度試してみてください。

問い合わせ先

- 町民課(こども係).....(32)3114
- 東原児童館.....(32)5769
- 大林児童館.....(32)0154



今月は、保健師の
春原奈美さんです。



●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。

保健補導員会の活動 ～地域の健康づくりを支えています～

御代田町保健補導員会は、昭和47年に発足し、「自分たちの健康は、自分たちで作り守りましょう」をスローガンに県内各市町村の保健補導員会と連携を取り、活動しています。町保健補導員会の任期は2年で、会員数は各地区より選出された69名、健康に関する「学習」と「実践」が主な活動です。

○健康に関する「学習」と「実践」

生活習慣病予防には毎日続けられる有酸素運動などの取り組みが重要であることを学び、毎日手軽に続けられる運動としてポールウォーキングなどに取り組んできました。今年はさらに運動の効果をさらに高められるよう「心と体のセルフメンテナンス」と題してリンパマッサージなどを取り入れたストレッチについて研修しました。体験してみると、運動の前後はもちろん、家事の合間やTVを見ている時などに手軽に取り組み、続けやすいことが分かりましたので、町の「健康づくりの集い」で寸劇発表を行い、多くの皆さまに紹介したいと考えています。



保健補導員研修会

○各地区での健康教室の開催

保健福祉課健康推進係と協力して、各地区で健康教室を開催しています。全地区とも健康づくり講演会とロコモ予防教室を開催しますが、くわしい日時につきましては、各地区の回覧を通じてお知らせいたしますので、多くの皆さまの参加をお待ちしています。

※健康づくり講演会、ロコモ予防教室のご紹介

●健康づくり講演会

今話題の「フレイル(高齢になることで筋力や精神力が衰えること)」の予防についてのお話や、食事についても栄養ワポイントアドバイスや試食などもあります。

●ロコモ予防教室

「運動器の生活習慣病」といわれる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防を目的にH27年度からは全地区で開催しています。毎日手軽に続けられる運動としてポールウォーキングやストレッチなど楽しみながら体験できます。

