

# お母さん、お父さんへ

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



## 御代田町子育て支援事業 8月の予定 児童館事業の紹介

### 観劇会(三児童館合同)

日時 8月30日(土)

午前10時開演

場所 エコールみやた

あつもりホール

※詳しくは、オフトーク通信や  
チラシなどでお知らせします。

### 各児童館行事予定

※児童館によっては、行事の  
変更がある場合があります  
のでご了承ください。  
また、持ち物が必要な行事  
がありますので、詳しくは  
児童館へお問い合わせくだ  
さい。

### 東原児童館

8月7日(木)

《ジャガイモもちづくり》

児童館で収穫したジャガイモ  
で作ります。

参加費 100円

※持ち物 エプロン、お弁当  
箱、コップ など

※8月5日(火)までに児童館  
へお申込みください。

8月11日(月)

《ボランティア活動》

児童クラブのお友だちと一緒  
に町をきれいにしましょう!!  
※8月8日(金)までに児童館  
へお申込みください。

### 平和台児童館

8月6日(水)

《一人暮らしの老人来館交流会》

一人暮らしのお年寄りを児童  
館に招待して、楽しい時間を  
過ごしましょう。

※持ち物 ハンカチ、ティッ  
シュ

8月7日(木)

《雪窓公園へお散歩》

雪窓公園にお散歩に行きなが  
ら、ゴミ拾いのボランティア  
をします。

### 大林児童館

8月5日(火)

《やまゆりの園との交流会》

やまゆりの園のおじいちゃん  
おばあちゃん達とゲームなど  
をして楽しみましょう。

8月7日(木)

《ボランティア活動》

竜神の杜公園まで歩いて、公  
園内のゴミ拾い活動をしま  
しょう!!

※8月13日(水)〜8月16

日(土)は、3児童館とも  
休館になります。

## 子育て ワンポイント・メモ



今回は  
東原児童館  
大井先生です

## 天使の言葉

子どもたちが言った珠玉の言葉、ぜひ  
読んで明日の活力にしてください。

ママかわいい…誰からも言われない私に  
とってすごく嬉しかった。

パパとママの子でよかった…こんなこと  
言ってくれたら親冥利に尽きますね。

ママ大好き…抱きついて言われたら最高!!  
ママが早く治りますように…寝込んだ時、  
こんなやさしい言葉を言ってくれたら(涙)

きつと明日はあなたにも言ってくれる  
ことでしょう。楽しんで子育てしてくだ  
さいね!!

### 問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (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

## 「コレステロール」は何か ご存知ですか？

5月に実施しました健康診査の結果を6月にお返ししましたが、皆さんの結果はいかがだったでしょうか？本年度から特定保健指導が実施されるにあたり、基準値が変更された検査項目もあります。今回の結果ではLDLコレステロールで49.5%、HbA1cで71.4%の方が基準値を超えていたという、たいへん驚く結果でした。日本人の死因はがんが1位で2位3位は心臓病・脳血管疾患です。この2つはいずれも動脈硬化によるもので、その大きな原因の1つがコレステロール値や中性脂肪が高い脂質異常症です。ではコレステロールとはいったいどういうものなのでしょうか？

### コレステロールって何？

脂肪の一種です。蛋白質たんぱくに包まれたりポ蛋白という形で全身の組織に運ばれ、細胞膜をつくる材料になったり、ホルモンや食物の消化吸収に大切な胆汁酸の材料になったりします。

### 動脈硬化を起こす悪者なの？

余分なコレステロールが血液中にたまり、それが酸化すると動脈硬化を促すので悪者とされていますが、細胞やホルモンを作るために、なくてはならない成分なので足りない困ります。

### 少なくなるとどうなる？

低い状態が続くと血管がもろくなり脳出血を起こしやすくなります。

### コレステロールは食べ物から摂取されるの？

10~20%が食品から吸収され、80~90%は肝臓で糖質や脂質から作られています。

### なぜコレステロールは増えるの？

肥満や飽和脂肪酸の摂りすぎ、運動不足や不飽和脂肪酸、食物繊維が不足するなどが原因となり、肝臓で多く作られます。

コレステロールには善玉(HDL)と悪玉(LDL)があります。HDLはLDLを回収して肝臓に戻す働き、LDLは全身にコレステロールを運ぶ役割をしています。LDLが多すぎてHDLが少ないと輸送と回収のバランスが崩れ、血管壁にコレステロールが取り残されます。LDLの多い状態が長く続くとどうなるのでしょうか？(次回に続きます。)

Kids  
generation



●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。

