

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 10月の予定 児童館事業の紹介

三館合同音楽会

毎年好評の音楽会を
今年も開催します!!

10月13日(土) 10時から

場所 大林児童館

※参加費

大 人 300円
小・中学生 200円
幼 児 100円

収穫祭

畑で採れたさつま芋で
楽しい会にしましょう!!

10月27日(土) 9時集合

持ち物 エプロン、ハンカチ

場所 東原児童館

※参加費100円

「幼児の会」の予定

開催時間は
午前10時30分～正午まで

大林児童館

10月3日(水)

《音あそび・まねっこあそび》
動物になりきって
遊んでみましょう!!

10月10日(水)

《お話し会》

10月24日(水)

《風船あそび》
いろんな風船を使って
遊びましょう。

10月31日(水)

《葉っぱあそび》

平和台児童館

10月2日(火)

《絵本紹介・読み聞かせ》

10月4日(木)

《子育てレシビ》

10月9日(火)

《リトミック》

楽しく体を動かしましょう!!

10月11日(木)

《洋服のとりかえっこ》

10月18日(木)

《食育》※参加費100円
さつまいものおやつを試食

10月23日(火)

《大きなお絵描き》
大きな紙におもいっきり絵を
描きましょう!!

10月25日(木)

《身体測定・育児相談》

10月30日(火)

《お誕生会》

東原児童館

10月12日(金)

《小遠足》
龍神の杜公園に10時集合です。

10月19日(金)

《好き嫌いをなくそう》
みんなで大好き焼きを作りま
しょう!! ※参加費100円

10月26日(金)

《砂場あそび》

子育て ワンポイント・メモ



今回は
平和台児童館
水間先生です

たくさん「抱っこ」してね!!

赤ちゃんは、この世に誕生するまでお母さんのお腹に抱っこされ、安心してすくすく育ちます。生まれてからは、お腹が空いたりオムツが濡れたり、不快があると泣いて知らせます。そんな時はほとんどのお母さんが抱っこをしてあやしていただきますね。でも、歩行ができるようになるのと抱っこする回数はだんだん少なくなるのではないのでしょうか。お母さんの両手でふんわり包んで抱っこされるとお子さんもいつも聴いていた心臓の音がして、まるでお腹の中にいた頃の様に安心します。抱っこできる時間は子育ての中のごくわずか。一番簡単なスキンシップとしてたくさん抱っこしてくださいね!!

問い合わせ先

- ・こども課 (32) 9 1 2 3
- ・平和台児童館 (32) 5 8 0 0
- ・東原児童館 (32) 5 7 6 9
- ・大林児童館 (32) 0 1 5 4

骨もろくなっていますか？

<骨粗しょう症とは>

人間の骨は成長が止まった後も絶えず新陳代謝を繰り返していますが、その機能は加齢と共に低下していくため、骨の中のカルシウム分が減少してスカスカになり骨がもろくなります。これが骨粗しょう症です。骨粗しょう症になると、手をついたり体をひねったり、せきやくしゃみをしただけで骨折することがあります。しかも、骨をつくる機能が衰えているため治療に時間がかかります。

ホルモンの関係で女性の方が圧倒的に多く、65歳以上の女性の半数は骨粗しょう症であると推定されています。また骨粗しょう症による骨折が寝たきりの原因として高い率を占めています。男性も痩せ型の人や胃腸の手術をしたことのある人、飲酒や喫煙習慣のある人などはカルシウムの吸収が低下するために骨粗しょう症になりやすいといわれています。

<こんなことに気をつけて>

1 カルシウムの多い食材を積極的にとる

乳製品だけでなく、従来の日本食には、カルシウムが豊富に含まれています。魚や野菜、豆類など、さまざまな食品をバランスよくとることが大切です。

2 適度に日光浴をする

肌を焼くほどの日光浴はかえってよくありません。

3 カフェイン、酒、たばこを避ける

ほどほどであれば飲酒はとくに問題はありませんが、喫煙はてきめん悪影響が出ます。カルシウムの吸収によくありません。

4 適度な運動習慣をつける

適度な運動によって骨そのものに負荷(圧力)を加えることも必要です。

5 転倒予防を心がける

消防庁の調べでは、高齢者の家庭内事故は、部屋の中での転倒が半数以上を占めています。すべりやすいマットやカーペットを敷かないなど、家の中につまづきやすい場所がないかを見直してください。



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きます。

いつまでも、いきいきと過ごすために
骨粗しょう症予防は重要な課題です。