

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。



御代田町子育て支援事業 6月の予定 児童館事業の紹介

- | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|----------------------------|--|---|---|----------------------------|---|
| <p>6月10日(金)
《折り紙で食育遊び》</p> <p>6月17日(金)
《身体測定》</p> <p>6月21日(火)
《七夕作り》</p> | <p>6月7日(火)
《ハートピア交流事業》
大福作り
参加費：一家庭200円
※定員になり次第締め切ります。詳細は児童館へお問合せください。</p> <p>6月3日(金)
《おさがり会》
洋服交換会</p> | <p>6月24日(金)
《探しもの見つけた》</p> <p>6月28日(火)
《親子ヨガ》</p> | <p>6月22日(水)
《おさがり会》
洋服交換会</p> <p>6月29日(水)
《絵本紹介》</p> | <p>6月2日(木)
《うえさん たかさん たなかさんのお話し会》</p> <p>6月9日(木)
《リズムあそび》</p> <p>6月23日(木)
《手形・定型をとろう》</p> <p>6月30日(木)
《七夕作り》</p> | <p>6月1日(水)
《三世代交流》
おやつ作り
参加費：一人100円</p> <p>6月8日(水)
《幼児体操》</p> | <p>6月2日(木)
《大林児童館》</p> | <p>6月14日(火)
10時から11時40分
受付時間
10時から10時20分
場所：エコールームよた
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
※素足になって遊びます。
運動が出来る服装でお越しください。</p> | <p>6月24日(金)
《探しもの見つけた》</p> <p>6月28日(火)
《親子ヨガ》</p> | <p>6月1日(水)
《三世代交流》
おやつ作り
参加費：一人100円</p> <p>6月8日(水)
《幼児体操》</p> | <p>6月2日(木)
《大林児童館》</p> | <p>6月24日(金)
《探しもの見つけた》</p> <p>6月28日(火)
《親子ヨガ》</p> |
|--|--|---|--|--|---|----------------------------|--|---|---|----------------------------|---|

**先生の
今月のひびくと**

今回は東原児童館の
柳澤 啓子 先生です

「親子で幼児体操
楽しみましよう」

今年度も6月と11月に田中清香先生を講師
にお迎えして、エコールームよたにて幼児体操
を行います。

子どもの運動機能はある時期まで急速に伸
びていきます。しかし、早く走る、すばやく
動く、高く飛び上がるなどの身体能力は普通
に生活しているだけではなかなか高めること
が出来ません。どれだけ体を動かしたか、ど
れだけ経験したかによって違ってくるそう
です。幼児体操で運動あそびを楽しんでいるう
ちに知らず知らず身体能力を高めることが
でき運動遊びがさらにおもしろく、楽しいも
のになっていきます。

また「上手になったね」「すごい」と褒めて
もらえる喜びが生まれ意欲にもつながりま
す。

親子で一緒にスキンシップをとりながら幼
児体操を楽しみましょう。

問い合わせ先

- ・ 町民課(とも係).....(32)3114(内線47・74・76)
- ・ 平和台児童館.....(32)58000
- ・ 東原児童館.....(32)5769
- ・ 大林児童館.....(32)0154



今月は、保健師の
嶋崎典子さんです。

信州 ACE プロジェクト

「信州エースプロジェクト」は長野県が世界一の健康長寿を目指す県民運動の名称です。

全国平均を上回る脳卒中などを予防するために、生活習慣病予防の重点3項目に取り組みましょう。



毎日続ける速歩と体操

長野県の現状は……

男女ともに平均歩数は年々減少。
1日当たりの平均歩数(平成25年)
男性7,430歩
女性6,730歩

●信州の自然を満喫できるウォーキング、地域のオリジナル体操やラジオ体操・ストレッチ等で体を動かしましょう。

⇒息がはずむ位の速歩などの運動を続けることで、生活習慣病や生活機能低下の改善・予防に効果があります。



家族そろって必ず健診

長野県の現状は……

専業主婦など被扶養者の未受診が課題。
特定健診受診率約5割

●家族全員が年に1回は健診を受け、生活習慣病を見直す機会にするとともに、血圧が高めの方は毎日測定するようにしましょう。

⇒健診は体の変化を知り、生活習慣病を見直すきっかけになります。また、生活習慣病のリスクを早期に発見し、早期治療にもつながります。



減らそう塩分、増やそう野菜

長野県の現状は……

9割の人が塩分を摂り過ぎ。若い人の野菜不足が心配。
1日当たりの食塩摂取量(平成25年)
10.6g

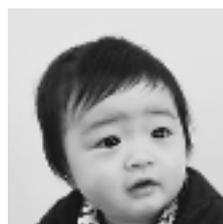
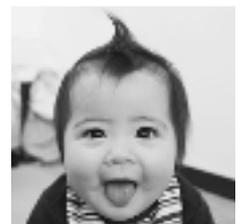
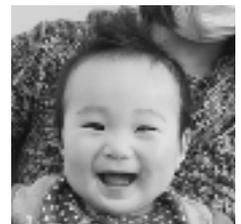
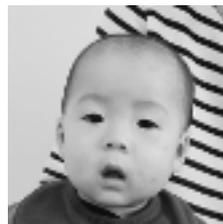
●調味料の使い方を工夫した食事や野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。

⇒減塩により将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にも効果があります。

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。



次回から、この特集を3回シリーズでお送ります。