

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」
(大林児童館)



御代田町子育て支援事業 7月の予定 児童館事業の紹介

夏のつどい

平和台児童館

7月29日(金)

参加費…一人1000円

締切り…7月20日(水)

東原児童館

7月27日(水)

ナン・カレー作り

参加費…一人1000円

大林児童館

7月29日(金)

参加費…一人1000円

※詳細は各児童館へお問合せ
ください。

「ひだまりっこ」の予定

三館合同ひだまりっこ

リズムあそび

7月5日(火)

10時から11時40分

受付…10時から10時25分

場所…エコールみよた

あつもりホール

持ち物…汗拭きタオル

飲み物

講師…牛草超子先生

※裸足になって遊びます。

運動の出来る服装でお越し
ください。

平和台児童館

7月1日(金)

《しゃぼん玉あそび》

7月8日(金)

《身体測定》

7月12日(火)

《幼児体操》

持ち物：飲み物

7月15日(金)

《水あそび》

7月19日(火)

《ママと一緒にABC》

7月22日(金)

《お話し会》

東原児童館

7月13日(水)

《ヨガを楽しもう》

7月20日(水)

《プールあそび》

持ち物：水遊び用おむつ
タオル・飲み物

大林児童館

7月14日(木)

《ゼリーあそび》

7月21日(木)

《水あそび》

先生の 今月のひびき

今回は大林児童館の

佐藤 明 先生です

「人生の基本は砂場で学んだ」

新しくなった大林児童館の外遊びの中で人気があるのが砂遊び。子ども達の砂遊びを見ていると、様々な学びが見えてくる。学年を越えてトンネル作りに興じる姿は、協力と連帯感の育ちにつながっている。暫くすると、水運びに専念する子どもとひたすら穴掘りに専念する子どもに分かれる。それぞれの役割分担に、人の役に立つ喜びの姿が感じ取れる。そして水が注がれる度に決壊するダム。何回壊れても補修を繰り返す姿は、根気力に通じる。ダムからいつの間にか池に変身。掘ったり積んだり自由になる砂は、アイスやケーキ等、いろいろなものに見立てられる砂にもなる。そこには、子どもらしい発想と想像力が見える。更に砂場で自然に生まれる会話は、時にはトラブルにも発展。実はこのトラブルを通して、自分自身の言動を振り返る力が育っていく。

「人生の基本は砂場で学んだ」は私が好きな言葉ですが、児童館や保育園、どこの砂場でもたくさんさんの学びがあるように思います。

問い合わせ先

- ・町民課(ごも係)……………(32)3114
- ・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
市川のぞみさんです。

3 2 - 2 5 5 4

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。

信州 ACE プロジェクト

「信州ACE（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。

今回は、ACEプロジェクトのA
(Action)について…



A(Action) 体を動かす

ランニングしたり、水泳したり、筋トレしたり
と本格的に運動する時間も体力もない…という方
でも、日常生活の中で、少しでも多く動く、**ずく**
をだす(こまめに動く)=普段の活動量を増やすだけで、生活習慣病の
予防や、体の機能低下、認知症を防ぐことができると言われています。

まずは、**ずく**チェックをしてみましょう。

(長野県版身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」より)

- 日頃からこまめに動いている
- 週1回以上スポーツや体力づくり運動を楽しんでいる
- 家族や仲間を誘ってからだを動かしている

◇チェックが0のあなた…

まずは気づくことから

今の生活を振り返って「小ずく」(ちょっとしたずく)を出す工夫を
しましょう

- 掃除はこまめにしましょう 家のまわりの掃除とともに、窓や床も
- こたつから出て、面倒がらずに立ち上がりましょう
できるだけ座っている時間を減らし、立つ時間や歩く時間を増や
しましょう！
- 買い物は見て歩いて探しましょう
ウインドウショッピングや大型店での買い物は最適！

◇チェックが1つのあなた…

今より10分多く動こう

今よりずくを出して少しでも長く、少しでも元気にからだを動かし
ましょう

- CM中は運動タイム ストレッチや筋トレに最適！
- いつでもどこでもウォーキング
駐車場は車を遠くに止めて歩きましょう
- 実りを期待し、農作業 草むしりや家庭菜園も
- レクリエーションやスポーツを楽しみましょう
家族や仲間と運動を楽しむことも重要！

◇チェックが2つ以上のあなた…

広める…ずくを出して仲間を増やしましょう

- 地域のスポーツ活動に参加し、盛り上げましょう
- ウォーキング大会やスポーツイベントに参加しましょう
御代田町でも健康ポールウォーキング講習会や各地区健康教室を
実施しています
- 仲間を誘って健康づくりの知識を学びましょう！

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32)2554

