

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 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2日(火)
《どんぐり拾いに行きましょう》
雨天 室内遊び
児童館の近くをお散歩しよう
持ち物：帽子、飲み物

10月9日(火)
《リズムあそび》
リズムに合わせて手拍手しよう。

10月16日(火)
《お下がり会》
お下がり、汚れ破れなしで
120cm以下の洋服
10月9日まで受け付けます。

10月19日(金)
《上さん高さん田中さんの
お話し》
絵本の読み聞かせや手遊びで
楽しみましょう。

10月23日(火)
《ヨガで体を動かそう》
木のポーズ・犬のポーズ親子
でヨガを楽しみましょう。

10月30日(火)
《幼児体操》
たくさん走ったり、マットの
上でごろごろしよう。

大林児童館

10月4日(木)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、
走ったりジャンプしたりして、
親子で楽しく体をうごかしま
しょう。

10月18日(木)
《おやつ作り》
ホットケーキを焼いて食べよ
う。
参加費：一人50円
持ち物：エプロン、お皿、
フォーク、飲み物

10月22日(月)
《リズムあそび》
ピアノの音を聞きながら、リ
ズムに合わせて体を動かしま
しょう。

10月25日(木)
《新聞紙で遊ぼう》
新聞紙を使って、楽しく遊ば
う。

先生の 今月のひびくと

今回は大林児童館の
大井厚子先生です

「暑かった夏」

今年、楽しみにしていた龍神まつりも台風のため中止となるほど、異常な猛暑となった夏でした。そんな暑い夏休みでしたが、児童館には毎日130人近くの児童が元気に来館しました。暑さも気にせず元気いっぱい。館庭に設置したミニプール、ミニシャワー、滑り台を利用したウォータースライダーは、特に人気がありました。また、今年は2回ほどB&G海洋センターまで水遊びに出かけ、裸足で芝の上を気持ちよく走り回り、にぎやかな声が響き渡りました。沢山遊ぶとお腹が減ります。おやつは、キュウリ、ミニトマト、頂いたスイカ、そしてアイス…と、夏ならではの味覚を堪能しました。職員は、熱中症や食中毒などの予防にも気を配り、こまめに水分補給すること、日陰での休憩を呼びかけ、お弁当はクーラーの効いた部屋に置くなどの配慮もしました。また、家庭におきましては、お弁当作りや行事の用意など、ご協力頂きましてありがとうございます。慌ただしく過ぎた夏休みも終わり、二学期が始まりました。今後も成長していく子供たちを見守れる児童館でありたいと思っています。

- 問い合わせ先
- 町民課(ごも係).....(32)3114
 - 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
青木友香理さんです。

32-2554

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。

特定健診を受けましょう! ～集団健診が始まります～

町の集団健診(特定健診)が10月1日(月)から10月15日(月)まで実施されます(土日祝日を除く)。

特定健診は生活習慣病の早期発見・早期治療を目的に実施し、検査結果に応じて保健師、管理栄養士などが生活習慣の改善に向け、あなたをサポートします。毎年受診して、家族みんなで生活習慣病を防ぎましょう。

10月の集団健診でまだお申し込みをされていない方でも、期間中でしたらまだ間に合いますので、ぜひお申し込みください。

特定健診でわかること

生活習慣病のリスクなどがわかります。

特定健診ではメタボに起因する「動脈硬化」のリスクである肥満、喫煙、高血圧、高血糖、脂質異常などの異常を調べます。これらにより、動脈硬化のリスクや、生活習慣病にかかっていることがわかります。



特定健診受診のメリット

- ①自覚症状がない生活習慣病の予兆を見つけて早めに対処!
- ②メタボと判定されても健診後の保健指導で3~4割が脱出!
- ③病気を未然に防いで医療費を抑制! (メタボ該当者と非該当者の年平均医療費は9万円の差)

～40歳になったら、あなたも対象です。～

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32)2554

10月の定例健康相談は
日時:10月22日(月) 午後1時~2時
場所:保健センター(新庁舎内東側)

