

子育て中の
お母さん、お父さんへ

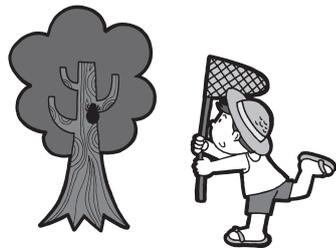
子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ
「しゃぼん玉あそび」
「親子ヨガ」
(平和台児童館)



御代田町子育て支援事業 **8月の予定** 児童館事業の紹介



児童館行事の予定
東原児童館
三世交代交流
おまんじゅう作り
日時 8月6日(土)
9時～11時30分
参加費 一人100円
持ち物 エプロン、水筒、ハンカチ

お知らせ
児童館は
8月13日(土)から
8月16日(火)まで
休館です。



8月25日(木)
《シャボン玉》

大林児童館

8月31日(水)
《うえさん たかさん
たなかさんのお話し会》

東原児童館

8月30日(火)
《幼児体操》
持ち物：飲み物

「ひだまりっこ」の予定
平和台児童館
8月26日(金)
《手形足形あそび》

先生の
今月のひびくと

今回は平和台児童館の
尾沼加奈子先生です

「お手伝いを楽しもう!!」

もうすぐ夏休み!!
プールや海、キャンプやお祭りなど、家族や友人と過ごす行事がたくさんあります。楽しみですね!

しかし休み中、家の中で過ごしてみると、家族でやるお仕事の多さにビックリ! 食事の用意、片づけ、お皿洗い、洗たく、部屋の掃除など:

いつも働いているお父さん、お母さんに代わって自分で出来るお手伝いを見つけてみましょう。実際にやってみると家事の大変さがわかります。けれどもそこでやめてしまわずに毎日続けてみると不思議とだんだん楽しくなっています。例えば一つでも毎日続ける事で自分にも自信がきます。

二学期は新しい自分になって、学校生活がスタート出来るはず。夏休みだからこそ出来るお手伝いにチャレンジしてみましよう。

問い合わせ先

- ・ 町民課(とも係).....(32)3114
- ・ 平和台児童館.....(32)5800
- ・ 東原児童館.....(32)5769
- ・ 大林児童館.....(32)0154



今月は、保健師の
青木友香理さんです。

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。

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C (Check) について…



C (Check) 健診を受ける

皆さんは毎年健(検)診を受けていますか。何かと忙しいし、元気だし受けなくても良いかなとお思いかもしれません。しかし、健(検)診を受けるとお得なことがたくさんあります。

生活習慣病は進行するまで自覚症状はありません。ですから、「体調が良いから健康」と思っている、体の中では異常が進行していることがあります。自分では気づけない体の中の異常—SOS—を発見できるのが、健診です。特に40歳～75歳未満の方は特定健診を受けましょう。SOSをより早くキャッチするためには、経年変化は見逃せません。毎年受けることが、非常に大切です。また、健診費用の一部は自治体が助成いたします。早く治療を開始するほど治しやすく、健診後の特定保健指導では、保健師や管理栄養士から個々にアドバイスが受けられるという良い点もあります。

健診を活かす4つのポイント

■1年に1回は必ず受ける

生活習慣病の発症を未然に防ぐため、毎年必ず受診しましょう。

■健診の結果を確認し、保存する

健診結果に異常がなくても、だんだんと異常値に近づいている項目がないかなどをチェックし、毎日の健康管理に活かしましょう。

■「要精密検査」を面倒くさがらない

受けっぱなしでは意味がありません。より正確な結果を得るためには自覚症状がなくても要精密検査となった方は、必ず受診する必要があります。

■健診は毎回同じところで

健診の方法などは、健診機関によって異なることもあります。過去と正確に比較するためにも、同じ健診機関を受診することを心がけましょう。

