

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

フレイルを予防しよう その3 ～フレイル予防のポイント～

今回は、フレイル予防のひとつ“社会参加”についてお伝えします。

人と話したり、外出する機会が減って、社会とのつながりが少なくなることを「ソーシャルフレイル」といいます。人とのコミュニケーションの機会を積極的に作り、ソーシャルフレイルを防ぎましょう。

元気なあいさつでつながりを

人との会話のない生活は、心や体の活力低下や認知症の引き金にもなります。まずは、ご家族やご近所とのあいさつを日課にしてみましょう。少し余裕が出てきたら自分が興味を持つような活動を見つけて、積極的に参加してみましょう。

<例えば、こんな活動にチャレンジを>

- ・趣味のサークル・公民館活動
- ・地域貢献・ボランティア
- ・研修会・講座
- ・仕事 など



地域の行事や通いの場に参加

※家の中に閉じこもるのではなく食事や買い物に出掛けたり、地域の行事などに参加してみましょう。町では、年に2～3回各地域の保健指導員と共催でフレイル予防についてのお話やかたんな運動を行う「健康予防！教室」(通いの場)を地区公民館・世代間交流センターで開催しています。開催日時は、地区ごとに回覧でお知らせしていますので、まだ、参加していただいたことのない方も、ぜひご参加ください。

これも大事！ 健康づくりのために心がけたいこと

<十分な睡眠・休養を>

睡眠は免疫力を高めるためにとても大切です。睡眠の質を高め、しっかり休養を取りましょう。

<受診控えをしていませんか>

感染症を恐れて過度に受診控えをしているとかえって健康を損ねる可能性があります。医療機関や健診会場では、感染防止を徹底しているので、必要な医療や健診は必ず受けましょう。



Kids generation



中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



1月の行事予定

東原児童館

1月9日(火)
《上さん田中さんお話し会》
手遊びをしたり、楽しいお話を聞いたりしましょう。
1月16日(火)
《やしよまをつくらう》
☆三世代交流☆
祖父母世代の方々との交流を通して、子育てや食育の知恵を教えてください。また、今回は郷土のおやつ、やしよまをつくらう。お茶などの飲み物・(大人の方は)エプロン、三角巾など



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」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

1月19日(金)
《こねこねんどあそび》
いろいろな色のねんどをこねこねして、キーキヤ物など、いっぱい作って遊びましょう。お口に入れても安心です。
*小麦粉を使います。アレルギーの方はご確認ください。
1月23日(火)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたりジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので、0歳児でも大丈夫です。
1月30日(火)
《おにのおめんをつくらう》
もうすぐ節分！豆まきに使うおにのおめんをつくりましょう。
お知らせ
二月におさがり会を予定しています。ご不要になった乳幼児さんの衣服等がありましたら、2月9日まで東原児童館にお持ちください。
・お洗濯済みのものに限ります。
・肌着や下着、お布団類は取り扱いません。
ご協力をお願いいたします。

大林児童館

1月11日(木)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

1月18日(木)
《作ってあそぼう》
塗ったり貼ったりして、楽しく作りましょう。なにができるかな？
1月22日(月)
《風船あそび》
ふわふわとカラフルな風船がたくさんあるよ。いろんな風船に触れてみよう。
1月25日(木)
《お話の会(図書館より)》
図書館の方が読み聞かせにきてくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。
※詳細は各児童館へお問い合わせください。

先生の今月のひとこと

今回は大林児童館の大井 厚子先生です

だんだんと日が短く寒い季節となり、室内で過ごす時間が多くなってきました。毎日約150人と多くの児童が「ただいま」と元気よく帰ってきます。中には、頭が痛い、お腹が痛いといえる子、途中で転び血を流して帰ってくる子、学校で嫌な事があった、友達とけんかした、等々、つらい気持ちを引きずって帰ってくる子もいたりします。子ども達の世界も複雑です。児童館にいる時くらいは、つらい気持ちを忘れ、少しでも穏やかに楽しく過ごせるよう親身になって聞く、まる



《一枚のカプラ(11.7×2.4×0.7)の板》
ごと受け止める、そんな姿勢を職員は大切にしています。

男女、そして学年関係なく、さまざまな作品を作り上げます。大きな円柱を作り出したとき、最初外側から入り、次は中側から積み上げていくと、自分の身長を超えて出られなくなり、「わー、どうしよう。」みんな考えます。「仕方ない！壊そう」激しい音とともに倒れ、「キヤー」と大騒ぎ。



問い合わせ先
●東原児童館 (32)5769
●大林児童館 (32)0154

魔法の紙

事務室に「白い紙下さい」と多くの子ども達が来ます。ゲームのキャラクターを描いたり、ままごとのアイテムを作ったり、セロテープで止めてシールにしたり、漫画本を作り上げたりと、すごい創造力に驚かされます。子ども達が笑顔で楽しく多くの経験を積み成長できるよう、今年も全職員で力を合わせ心に寄り添いながら頑張りしたいと思います。