

子育て中の
お母さん、お父さんへ

児童館三館合同の
音楽会を行いました。
児童館ではいろいろな
事業を行っています。
ぜひ遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 11月の予定 児童館事業の紹介

11月行事予定

※活動によっては、持ち物などが必要な場合があります。詳しい内容は、各児童館にお問い合わせください。

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

11月5日(木)
《縄あそび》

11月10日(火)
《絵かきつた》

11月12日(木)
《音楽あそび》

11月17日(火)
《お誕生会》

11月生まれのお友達をみんなでお祝いしてあげよう。

11月19日(木)
《食育》

参加費100円
内容はお楽しみに。

11月24日(火)
《お魚つり》

どんなお魚がつかれるかな。

11月26日(木)
《幼児体操》

東原児童館

11月6日(金)
《おばあちゃんの味》

参加費100円
今回はお好み焼きです。

11月13日(金)
《絵本の紹介》

11月20日(金)
《先生たちの催し物》

内容はお楽しみに。

11月27日(金)
《おさがり会》

汚れ、ほつれのない服のリサイクルに御協力下さい。

大林児童館

11月4日(水)
《玉入れあそび》

11月11日(水)
《ダンボールで遊ぼう》

11月18日(水)
《お楽しみの日》

何をするかはお楽しみに。

11月25日(水)
《絵本の紹介》

先生の
今月のひまわり



今回は
大林児童館
柳澤先生です

「元気に体操1・2・3」

だんだんと寒くなってきましたが寒さに負けず親子で元気に体を動かして体操をしてみましよう。

最初は大人の真似をするところから始まります。腕や膝を曲げたり伸ばしたり、首を曲げたり、ジャンプをしたりなど曲を聞きながら体を動かすといつの間にかポカポカと体も暖まってきます。

ひだまりっこでもサンサン体操をしています。子どもたちの大好きな体操です。児童館でみんなと一緒に体操をしましょう。

ご来館を心よりお待ちしております。

問い合わせ先

- 町民課ごとも係 (32) 3111 (内線47・74)
- 平和台児童館 (32) 5800
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154

献血にご協力を！-全血献血-

皆さんの善意による
無償の献血が貴い命を救います



期日 11日12日(木) 午前9時30分～11時30分まで
場所 保健センター北側駐車場

輸血医療は代わり得るものがなく、生命を救う唯一の手段が献血です。血液だけは人工に造ることができません。病気やけがの人々のため、皆さんの献血が必要です。ご協力をお願いします。

※患者さんが安心して輸血が受けられるよう献血していただける方の本人確認をさせていただきます。お手数ですが、運転免許証、パスポート、保険証などご本人を証明できるものをご提示下さい。(一度提示いただいている方は必要ありません)

※海外に行かれた方は、輸入感染症への対応として、帰国後四週間以降にお願いします。

※献血にお越しの方は、北側駐車場をご利用ください。無料認証いたしますので、係員まで駐車券をご提示ください。

※献血にお出かけいただいても、当日の健康状態によっては献血いただけないことがあります。

※「献血カード」をお持ちの方は持参ください。

町保健福祉課
健康推進係長

メタボ解消大作戦スタート

メタボは最近頻りに聞くようになりましたが、生活習慣病の元となる危険な状態だと認識されている方は、非常に少ないのが現状です。健康推進係長もメタボと診断され、一念発起しウォーキングボールを使ったメタボ解消大作戦をスタートしました。

作戦

健康ウォーキング実施中
毎日一万歩以上歩く

目標

体重を73.3kg→66kgにする。
BMIを25.8→22にする。

意気込みを一言!

私は、健康を担当する係長として率先してメタボ解消に向けて頑張ります。

スタート

7月24日

体重 73.3kg
体脂肪 26.2%
BMI 25.8

8月31日

体重 70.2kg
体脂肪 23.0%
BMI 24.7

保健師からの
ワンポイント

「やるべきことは徹底してやろう!」という意気込みでウォーキングを頑張っていますね。結果がでてきているので継続しましょう。

標準体重の求め方：身長(m)×身長(m)×22＝標準体重

BMIとは?：体重指数のことで、体重kg÷身長m÷身長mで求められます。疫学的にこの数値が、22程度であれば有病率が低くなるといわれています。

BMIの目安

やせ	普通	肥満1度	肥満2度
18.5以下	18.5～25	25～30	30以上

