

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。



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

毎年恒例の夏のつどいを各館で開催します。

平和台児童館 7月30日(土)
東原児童館 7月28日(木)
大林児童館 7月29日(金)

参加費 100円
締め切り 7月25日(月)

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

7月1日(金)
《夏のおやつ作り》
参加費 50円
締め切り 6月28日(土)

7月5日(火)
《しゃぼん玉あそび》

7月8日(金)
《色水あそび》

7月12日(火)
《身体測定》

7月15日(金)
《プールあそび》

東原児童館

7月6日(水)
《お話し会》
上さん高さん登場

7月13日(水)
《幼児体操》
体を動かして元気いっぱいあそぼう。

7月20日(水)
《プールあそび》

大林児童館

7月7日(木)
《しゃぼん玉あそび》

7月14日(木)
《絵本紹介》

7月21日(木)
《プールあそび》

※プールあそびでは、3館共通して水着・タオル・帽子を持参してください。また、天候により予定が変更になる場合があります。

※活動によっては、持ち物等が必要な行事があります。詳しい内容は、各児童館にお問い合わせください。

先生の 今月のひょうじ



今回は
東原児童館
柳澤先生です

「おじいちゃん、おばあちゃん 世代に教わること」

テレビゲームなどの遊び道具がなかったころはどうやって遊んでいたのでしょうか？

おじいちゃん、おばあちゃん世代の方に聞くと「せつせつせ」、「はないちもんめ」、「かごめかごめ」などの歌あそびを覚えてくれるかもしれません。

歌あそびは、ゆったりとしたテンポの音楽に合わせて体を動かします。子どもたちも歌あそびは大好きです。

東原児童館では、おじいちゃん、おばあちゃん世代の方に料理を教わるなどの交流もしています。おじいちゃん、おばあちゃん世代の方に教わることは、たくさんあります。

子どもたちには、児童館でいろいろな人と関わり、いろんな経験をして大きくなってほしいと思います。

問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (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

保健 センター だより



今月は、保健師の
美齊津聡美さんです。

特定健診は生活習慣病の芽を見つけます!

御代田町では春の健診が終わりましたが、個別健診、秋の集団健診はまだ申し込み可能です。ご自分の身体を知るためにも、一年に一度は健康診断を受けてみてはいかがでしょうか?

特定健診は生活習慣病と深くかかわる、メタボリックシンドロームを早い段階で見つける健診です。現在、40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームが強く疑われるか、予備群の危険にさらされています。

現在、生活習慣病は国民医療費の約3割を占めており、すでに医療保険制度に多大な影響を及ぼしています。しかし、メタボリックシンドロームのリスクを早期に改善すると、将来、生活習慣病を発症する方が減ります。特定健診の受診は、皆さまの大切な健康を守るだけでなく、医療費や保険料の増加を抑制することにもつながります。

ご存知ですか? 生活習慣病とメタボリックシンドロームの関係

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、血圧高値、脂質異常、高血糖が引き起こされ、これらを複数合わせ持つことで動脈硬化が急速に進行する状態です。この状態を放置すると、心臓病や脳卒中など命にかかわる生活習慣病を引き起こします。

メタボリックシンドロームは、生活習慣の改善によって予防・解消が可能です。まずは、ご自分の身体を知ることから始めてみませんか?



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。

