

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

5月の予定

児童館事業の紹介

「ひだまりのこ」の予定
平和台児童館

5月9日(金)

《はじめまして》

5月13日(火)

《リズムあそび》

5月16日(金)

《身体測定》

5月20日(火)

《うえさんたかさんのお話し会》

5月23日(金)

《折り紙あそび》

5月27日(火)

《幼児体操》

持ち物 飲み物(お茶か水)

汗ふきタオル

5月30日(金)

《ベビヨーガ》

持ち物 ヨガマット、飲み物

(お茶か水)、汗ふき

タオル

東原児童館

5月7日(水)

《はじめまして》

5月14日(水)

《ボールあそび》

5月21日(水)
《お下がり会》
袋を持ってきてください。

5月28日(水)

《三世代交流おやつ作り》

参加費 一人100円

大林児童館

5月8日(木)

《はじめまして》

5月15日(木)

《ボールあそび》

5月22日(木)

《幼児体操》

5月29日(木)

《手型・足型をとろう》

※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。

問い合わせ先

・町民課(ごも係)

(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

先生の 今月のひょうと



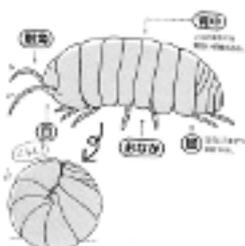
今回は
大林児童館
柳澤館長です

「ダンゴムシ」

草花が一斉に芽吹き、さなぎで冬を越した
チョウがふ化するなど、虫たちも活動を始める
季節です。

今回、子どもたちの大好きなダンゴムシの紹介をします。ダンゴムシは暗くて湿った所が好き
地面を眺めていても見つけられません。石やブロッ
ク、植木鉢をどけたり、木の根元の古くなった
落ち葉の下を探したりすると見つけやすいです。
たくさん足の脚を使って歩いたり、よじ登つた
りするのが得意。一番の得意技は、体全体をダ
ンゴのように丸くすること。危険を感じると丸
くなります。

ダンゴムシはお母さんのお腹の中で卵がか
えて赤ちやんが生まれてきます。赤ちやんは
とても小さい(0.5ミリ)けれど、脱皮を繰り返
して大きくなり、一年くらいで大人になります。
見ていると触ってもとてもかわいいうダンゴム
シ。探してみるとおもしろいよ。



保健 センター だより



今月は、保健師の
春原奈美さんです。

健康づくりを支える保健補導員活動

御代田町保健補導員会は、昭和47年に発足し全県下の保健補導員会と連携しながら「自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう」をスローガンに各地区から選出された総勢70名で活動しています。

保健補導員の活動を一言でいうと、「学習して」「実践する」となります。2年間の任期の中で、医療保険制度の他、血管の健康を守ることに着目したメタボリックシンドロームや足や腰などの関節や筋肉の衰えの予防に着目したロコモティブシンドロームなどについて学び、学んだ知識を生かして地域での健康教室の開催への協力や日常生活の中で自分自身の健康づくりをすすめたり、また家族やご近所の方への働きかけをするなどさまざまな実践しています。

● 特定健診、各種がん検診の受診勧奨 ●

学習の中で、生活習慣病の予防には小さな異常のうちに発見して生活習慣を改善することが大切なことを学び、特定健診、各種がん検診の受診勧奨に取り組みました。

具体的には一人でも多くの方に特定健診、各種がん検診を受けていただけるよう受診勧奨と国保医療費をテーマにした健康劇を今年2月の健康づくりの集いで、保健補導員理事会から発表したり、個人でも特定健診、各種がん検診の申し込みにあわせて個別の受診勧奨も行っています。

● 各地区での健康教室の開催 ●

各地区では、町の保健福祉課健康推進係と協力して健康相談・健康づくり講演会・健脚度測定・健康料理教室などを開催しています。このような身近な区での教室は、地域のつながりも強くする活動のひとつと考えて、多くの皆さんに参加してもらえるよう呼びかけを行っています。

また、平成24年度からは、運動器の生活習慣病といわれる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防としてポールウォーキングや関節・筋肉を守る運動を取り入れた「ロコモ予防教室」の開催にも協力しています。この教室は毎年いくつかのモデル地区で開催し、平成27年度までには全地区で開催する予定ですので、これから開催する地区の方は、ぜひご参加ください。

※「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略で、骨や関節、筋肉などの体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰える、または衰え始めている状態から、やがて立つ、歩くといった日常生活に必要な移動能力の低下を招くという、いわば運動器の生活習慣病といわれています。ロコモを防ぐには、運動器の機能低下を防ぐ正しい生活習慣を身に付けることが大切で、教室などに参加して実際に体験することは、正確な知識を得るのにとっても効果があります。

3 2 - 2 5 5 4

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。

