

# お母さん、お父さんへ

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



## 御代田町子育て支援事業 9月の予定 児童館事業の紹介

### 町内めぐり「大林児童館」

日時 9月22日(月)

午前9時30分集合

場所 アートクリアなどを  
見学します。

### 「幼児の会」の予定

#### 平和台児童館

9月2日(火)

《すがさわ公園へお散歩》

※持ち物 帽子、飲み物、ハ  
ンカチなど

9月4日(木)

《人形劇》

9月9日(火)

《食育》

※参加費 100円

9月11日(木)

《お化け作り》

みんなで楽しいお化けを作っ  
て遊びましょう!!

9月16日(火)

《秋の装飾作り》

児童館を秋色に飾ってみま  
しょう。

9月18日(木)

《身体測定・育児相談》

9月25日(木)

《幼児体操》

※持ち物 飲み物、タオル

9月30日(火)

《お誕生会》

### 東原児童館

9月5日(金)

《砂遊びをしよう》

※持ち物 帽子、タオル、着  
替え

9月12日(金)

《内容はお楽しみ!!》

9月19日(金)

《運動会の練習をしよう》

9月26日(金)

《お話し会》

うえさん、たかさんです。お  
楽しみに!!

### 大林児童館

9月3日(水)

《色染め遊び》

どんな色に染まるか試してみ  
ましょう。

9月10日(水)

《紙風船割りをしよう》

9月17日(水)

《雪窓公園に遊びに行こう》

9月24日(水)

《ミニミニ運動会》

お母さんと一緒に楽しいま  
しょう。

※9月20日(土)は、3児童  
館とも休館になります。

## 子育て ワンポイント・メモ



今回は  
平和台児童館  
佐々木館長です

### 親子で絵本タイム

抱っこが大好きなお子さんをひざにのせ  
て、絵本タイムをつくってみませんか。  
絵本は「言葉の種類」が増え情緒も豊かに  
し、想像力も高める素敵な財産・宝です。

0才…お父さん、お母さんの顔を見なが  
ら、声を聞きながら絵だけでも目  
で追っていく。

1才…指さしをしながら絵本のお話に興  
味を持ち始める。

2才…抑揚をつけて印象に残る言葉を反  
復して、言葉のおもしろさを覚え  
ていく。

3才…お話の内容がだんだん理解できて  
くる。

多くの絵本を楽しんで、沢山話してあげ  
てくださいね。

### 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

つぎ

## 「コレステロール」は何か ご存知ですか？

前回、コレステロールの正体について説明しました。身体にとって必要不可欠なコレステロールですが、特にLDLコレステロールが増える事に問題があるようです。

### LDLコレステロールが多いとどうなるの？

- ①余分なコレステロールは血管壁に取り残され貼り付き、血管が狭くなる事で動脈硬化が引き起こされます。
- ②血管の内側が狭くなると血液の流れが悪くなります。さらに進行すると血管が血栓(血のかたまり)でふさがり、血液が全く流れなくなります。この状態が心臓の血管で起こると心筋梗塞と言われます。
- ③動脈硬化は静かに進行します。特有の症状はこれと言ってないため、いろいろな病気が現れて初めて、その存在に気づくことが少なくありません。それだけに、健診を受けLDLコレステロールの数値を知り、早期に予防する事が重要となります。

### 動脈硬化を予防するには…

- ①食生活の見直し
  - 牛や豚のばら肉やひき肉など動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸はコレステロールを上昇させるのに対して、青背の魚や豆類などに豊富に含まれる不飽和脂肪酸は血中コレステロールを減少させる作用があります。
  - 食物繊維を食べましょう。食物繊維にはコレステロールの吸収を阻害したり、胆汁酸を吸着し便として排泄させたりするなどの作用があります。食物繊維の豊富な野菜や海藻などを摂るように心がけましょう。
- ②運動も効果的
  - 適度な運動は中性脂肪を分解し、HDLコレステロールを増やすなどの効果があります。運動は肥満解消にも役立つため、日常生活にうまく取り入れ、継続して行うことが大切です。また、食事や運動と同様に禁煙も重要となります。この機会に日常生活を振り返ってみてはいかがでしょうか！

# Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

