

# 保健センターだより



保健福祉課健康推進係  
小林 奈美さん



## 「御代田町食生活改善推進協議会」に入ませんか?

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、家族や地域の住民に対して食生活の改善を中心とする健康づくりを働きかけるボランティアです。通称「食改（しょくかい）」と呼ばれています。

食生活をはじめ運動、休養などの健康づくりについて正しい知識と技術を学び、より良い健康生活を実践し、地域で健康づくりを推進しているのが「食改」です。

### 「私たちの健康は私たちの手で」

をスローガンに食生活改善に取り組んでいます。

#### 【町食改の活動例】

- 月に1回の定例会での調理実習
- 視察研修
- 地域での健康食事会
- 地域食材を使った料理講習会
- 小学校などでの講師



【乳製品料理講習会で作ったメニュー】  
一緒に楽しく学び、活動しませんか!!

興味のある方は事務局までご連絡ください。

問い合わせ先（事務局）  
保健福祉課健康推進係 (32) 2554

# Kids generation



# おいでよ児童館へ!

## 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。



ひだまりっこ「お別れ会」  
(大林児童館)

### 5月の「ひだまりっこ」の予定

時間 午前10時30分  
活動によって異なる場合もあります。

#### 東原児童館

5月7日(火)

《はじめまして》  
体操・手遊び・読み聞かせをします。

5月14日(火)

《幼児体操》  
くまさんになって歩いたりうさぎさんになってジャンプしたりよう。

5月17日(金)

《リズムあそび》  
ピアノの音を聞きながら楽しく体を動かしましょう。

5月21日(火)

《手形・足型をとろう》  
成長の記念に手形・足型をとりましょう。

5月28日(火)

《お下がり会》  
捨てるにはもったいない洋服がありましたら、5月21日(火)までに東原児童館へ持ってきてください。

### 大林児童館

5月9日(木)

《はじめまして》  
児童館はどんなところかな? わくわくしながら遊びに来てね。

5月13日(月)

《お話の会》  
上さん田中さんによる、絵本や紙芝居、手遊びです。親子で楽しくお話を聞きましょう。

5月16日(木)

《ボールあそび》  
大きなボール、小さなボール、いろいろなボールに触れて遊びましょう。

5月23日(木)

《幼児体操》  
走ったり、ジャンプしたり、マットを使って楽しく体を動かしましょう。

5月27日(月)

《リズムあそび》  
ピアノの音を聞きながら、リズムに合わせて体を動かしましょう。

5月30日(木)

《魚つりあそび》  
磁石のついた釣竿を使って、たくさん魚を釣ってみよう。

#### 問い合わせ先

- 町民課子ども係……………(32) 3114
- 東原児童館……………(32) 5769
- 大林児童館……………(32) 0154

### 先生から 今月のひとこと

今回は大林児童館の  
太田倫恵子先生です

「ただいまー」午後3時、元気な声が響き渡ります。「おかえりー」職員も元気に迎えます。一番最初に帰ってくるのは一年生。この、きれいに並んだ靴を見てください。  
《帰ってきたら、きちんと靴を揃えて、下駄箱に入れる》という最初の教えをちゃんと守っています。



カバンを置いたら、すぐに宿題をします。みんな真剣な顔。やり終えると「先生みてください」と持っていきます。職員は寄り添いながら、よいところを褒めてあげると、とても嬉しそうに顔をします。  
昨日出来なかったところが今日は出来ている。子どもたちの成長には日々驚かされます。

