

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師  
春原 奈美さん

## 保健指導員会の活動

～地域の健康づくりを支えています～

保健指導員会は、昭和47年に発足し、「自分たちの健康は、自分たちで作り守りましょう」をスローガンに県内各市町村の保健指導員会と連携を取り、各地区より選出された68名が白井会長を中心に2年の任期で活動しています。

健康に関する「学習」と「実践」を積み重ねることで、保健指導員として身につけた知識を自身や家族の健康づくりに活かし、また、地域の皆さまに伝えることで、地域全体の健康づくりをお手伝いしています。

### ○健康に関する「学習」と「実践」

毎年、県補導員等研究大会、佐久地区保健指導員等研究大会に参加しています。

会独自では、今年度は佐久市立国保浅間総合病院スマート外来の先生をお招きしてメタボ改善のための食事や運動についての研修会を開催しました。この研修会では、食事や生活習慣の改善のポイントを学べたほか、メタボ改善＝多すぎる体重を減らし、生活習慣病を予防するには、食事などの生活習慣を見直して自分自身が改善に取り組んでいくことが大切ですが、その取り組みが続けられるよう家族や周りの人が関わっていくこともとても大切で、周りの方からの応援で効果が上がりやすいことなどを学ぶことができました。

その他、町や近隣で開催される、自殺を予防する命の門の守り人(ゲートキーパー)養成講座、健康づくりの集いなど健康に関する研修会にも積極的に参加しています。日ごろの学びは、町の「健康づくりの集い」で寸劇発表を行い、多くの皆さまに紹介していく予定です。

### ○各地区での健康教室の開催

保健福祉課健康推進係と協力して、健康呼ぼう!教室と銘打った健康教室を各地区で開催しています。健康づくり講演会と自宅でも簡単に取り組めるストレッチなどの運動体験や簡単でおいしい健康料理の試食を取り入れた2回から3回コースの教室ですので、ぜひ皆さまご参加ください。詳しい日時につきましては、各地区の回覧を通じてお知らせいたします。

### 9月の定例健康相談(身体・心の相談)は

日時 9月9日(月) 午前10時30分～11時30分  
場所 保健センター(役場1階東玄関側)

## 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。



## 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」は、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。  
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください)



プール遊び(大林児童館)

### 8月の「ひだまりっこ」の予定

#### 東原児童館

- 9月3日(火) 《おまつりっこ》 輪投げをしたり、たこやきを食べたりしましょう。参加費 1家族300円
- 9月6日(金) 《みよたんと一緒に運動会》 みよたんと一緒にかけっこや綱引きをしよう。
- 9月10日(火) 《ふれあい親子あそび》 親子で楽しくからだを動かしましょう。
- 9月17日(火) 《どんぐり拾いに 行きましょう》 持ち物 飲み物・帽子 ※雨天の場合は室内あそび
- 9月20日(金) 《おさがりかい》 おさがりがありましたら9月17日(火)までに東原児童館までもってきてください。
- 9月24日(火) 《幼児体操》 くまさん歩きやウルトラマンしゅわっちをしよう。

#### 大林児童館

- 9月5日(木) 《作ってあそぼう》 親子で簡単な制作をします。何ができるかな?
- 9月9日(月) 《リズムあそび》 ピアノの音を聞きながら、親子で一緒に楽しみましょう。
- 9月12日(木) 《お話の会(図書館より)》 図書館の方が来てくれます。絵本や紙芝居による楽しいお話を聞きましょう。
- 9月19日(木) 《幼児体操》 マットでゴロゴロしたり、走ったりジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。
- 9月26日(木) 《ミニミニ運動会》 玉入れや箱引き競争をして楽しみましょう。最後にごほうびがあるかな?

### 問い合わせ先

- 町民課 とも係 ..... (32) 3114
- 東原児童館 ..... (32) 5769
- 大林児童館 ..... (32) 0154

## 先生から 今月のひとつ

今回は大林児童館の 箕輪明子先生です

### 「裸足の季節」

大林児童館の砂場では、いつも山にトンネル・大きなダムから水を流して川を下り...と、未来の日本を築く子どもたちが真剣に遊んでいます。そこで気づくのが「裸足」の子どもたち。

素足は気持ちよい、と感じる子はすぐに裸足になり砂や水の感触を肌で感じています。



夏休み中に児童館に隣接する町民芝生広場で水遊びをしますが、それが子どもたちは大好きです。噴水で濡れた青い芝生の上は陽の光に照らされキラキラし、その場で裸足になって思いきり駆け回る姿は開放感に溢れ何とも気持ち良いものです。恵まれた環境の下で今日も子どもたちは元気いっぱいに遊んでいます。