

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
清水 恵美さん

糖尿病のお話

～その3～

スキマ時間で健康づくり。
ちょっとした運動で血糖値を
コントロールしよう。

運動の効果とは

血糖値を下げるホルモンといえば「インスリン」です。有酸素運動により筋肉への血液が増えると、ブドウ糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まることにより、血糖値が低下します。また、筋力トレーニングによって筋力が増えることでもインスリンの効果は高まり、血糖値が下がりやすくなります。

階段の上り下り運動

階段の上り下りも意識して工夫をすれば、糖尿病の予防や改善効果があります。

① 階段を上る ポイント

- 背筋を伸ばし、お腹を引き締める。
- 上体をやや前傾させ、ひざをやや高く上げて階段を上る。
- 無理のない範囲で足を半分くらい階段からはずして着地する。
- 太ももに力を込めて勢いよく上る。



② 階段を下る ポイント

- 階段を下るときは、足の裏全体で階段(踏面)をしっかり踏みしめる。



一度に行う上り下りの目安は30～50段です。ご自分のペースで行ってください。

Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

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)



ひだまりっこ
「お話の会(図書館より)」
東原児童館

1月の行事予定

東原児童館

1月12日(火)

《幼児体操》

くまさん歩きやマットでゴ
ロゴロ。元気に体を動かしま
しょう。

1月15日(金)

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら親
子で一緒に楽しみましょう。

1月19日(火)

《風船であそぼう》

親子で一緒に風船あそび。
ポンポンはずませ、あそびま
しょう。

1月26日(火)

《鬼のお面を作ろう》

今年はどうな鬼ができるか
な？

大林児童館

1月7日(木)

《作ってあそぼう》

簡単な工作をします。なに
ができるかな？

1月14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、楽しいお話を
聞きましょう。

1月21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、
楽しく体を動かしましょう。

1月25日(月)

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら親
子で一緒に楽しみましょう。

1月28日(木)

《豆まき》

「鬼は外！福は内！」みん
なで鬼をやっつけよう。

※詳細は各児童館へお問い合
わせください。

先生の

今月のひとこと

今回は東原児童館の
青木 柳恵 先生です

子どもと、

ぬり絵を楽しむ

11月に入り、すっかり寒く
なって、児童館の子どもたち
も屋内で過ごすことが多くな
りました。テレビアニメの人
気もあって、子どもたちは、
ぬり絵が大好きです。最近で
は「大人のぬり絵」も人気で、

デザインも豊富、難易度も幅
広く、脳トレ効果やストレス
解消にひと役かっているよう
です。

子どものぬり絵は

○ 手先のトレーニング

○ 集中力や達成感、自信を得
られる

○ 色彩を体感できる
など、子どもの成長にも良い
効果が期待できます。

その一方、ぬり絵は既存の
絵に縛られた世界に入り込む
ため、大人には計り知れない
子どもの自由な発想が潰され
かねないというデメリットを
唱える学者もいるようです。

児童館では、できあがった
ぬり絵を、お家に持ち帰るの
が約束です。お家の方もお
子さまが仕上げたぬり絵をご
覧になって、ぜひ一言お声が
けしていただけたらと思いま
す。私としては、決まった
イラストに色をぬる以外に
も、例えば背景に色をぬった
り、自由に絵を描き加えたり
することで、各々が個性を発
揮できるのではないかと思い、
「後ろは好きな色をぬってみ
ようか」とか「空いていると
ころに何か描いてもいいんだ
よ」などと声をかけるよう

にしています。

子どもの成長は日々の積み
重ねです。できあがったぬり
絵に対する大人の小さな一言
が、子どもたちの成長に影響
を与え、一緒にぬり絵を楽しん
でいます。

なお、引き続きご家庭内で
使わなくなった色鉛筆などが
あれば、児童館にお持ちいた
だけたらと思います。



問い合わせ先

- 東原児童館
(32)5769
- 大林児童館
(32)0154