

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

コロナ禍で運動不足に
なっていませんか？②

ちょっとした時間に からだを動かしましょう

適度な運動は感染に対する抵抗力を上げ、体力の維持向上、血流の促進、生活習慣病予防・改善に効果があります。

4月号では、自宅でできるスクワットやウォーキングなどの運動をご紹介しました。今回もその続編として自宅でできるストレッチや筋力トレーニングについてご紹介します。

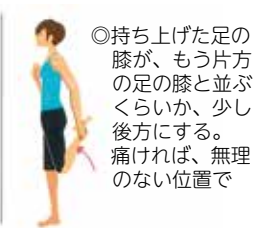
●からだを動かすための工夫例

- 座っている時間を減らしましょう
- テレビやDVDなど動画に合わせて動きましょう
- コマーシャルの時間を運動時間にしましょう

★下半身のストレッチ

(ウォーキングの前後もおすすめです)

①ももの前側



◎持ち上げた足の膝が、もう片方の足の膝と並ぶくらいか、少し後方にする。痛ければ、無理のない位置で

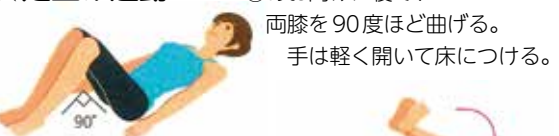
②腰・ももの後ろ側



◎背筋を伸ばした姿勢で行う
壁の正面に立ち、左手を壁にあてて体を支え、右手で右足を抱えて胸に近づけるように持ち上げる。左足も同様に行う。

効果：筋力の向上、基礎代謝アップ

★足上げ運動



①あお向けに寝て、両膝を90度ほど曲げる。手は軽く開いて床につける。

②お腹に力を入れながら、両足をゆっくり胸の前に引き寄せる。1秒ほど静止して、ゆっくり元の姿勢に戻る。
①、②を繰り返す。

◎1秒キープ

効果：筋力の向上、血流を促す

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、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください)



5月の行事予定

合同ひだまりっこ

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら親子で楽しく体を動かしましょう。

5月28日(金)

受付 午前10時～
時間 午前10時20分～

場所 B & G 海洋センター
11時40分

※エコールみよた「あつもりホール」は新型コロナウイルスの集団接種会場となるため

B & G 海洋センター体育館に場所を変更します。
対象 町内に住む0歳児、幼稚園・保育園入園前のお子さまと保護者
講師 牛草 超子 先生

東原児童館

5月7日(金)

《はじめまして》

読み聞かせ、体操の後、大好きなシール貼りをしてあそびましょう。
5月11日(火)

《幼児体操》

くまさん歩きや、うさぎさ

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



んジャンプ!! マットを使って楽しく体を動かしましょう。
5月18日(火)

《手形・足形をとろう①》

成長の記念を紙粘土に残しましょう

※持ち物：手足を拭くタオル型は乾かして6月1日に仕上げる予定です。

5月21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。

※お知らせ

6月におさがり会を予定しています。ご不要になった夏服(お洗濯済みの物)を5月31日までに東原児童館にお持ちください。下着・肌着はお取り扱いしません。ご協力をお願いします。

大林児童館

5月10日(月)

《はじめまして》

児童館ってどんなところかな? いろんなおもちゃで自由に遊びましょう。

5月13日(木)

《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。

5月20日(木)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

新型コロナウイルス感染状況によっては、「合同ひだまりっこ」「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。みよたメール配信サービスでもお知らせしています。※詳細は各児童館へお問い合わせください。

先生の

今月のひらり

今回は大林児童館の内堀 博江先生です

児童館では、自由来館の他、乳幼児を対象とした「ひだまりっこ」を行っています。

「ひだまりっこ」は午前に行われ、季節に合ったものを作ったり、体操などで体を動かしたりと、日常ではなかなかできない遊びを通して、子どもも大人も周りの方と交流できる場を提供しています。ぜひ、足を運んでお子さまと楽しい時間を過ごしてくださいね。

午後は小学生が児童クラブで利用します。来館するとすぐに宿題開始。だんだん難しくなる問題に頭を抱える子どもたちを見守ったり、時には一緒に答えを導き出したりしています。「この問題どうやって解くの?」と、友だち同士で教えあうほほえましい場面も見られます。宿題が終わると友だちとドッジボールや縄跳び等で汗だくになりながら思い切り遊びます。中には、じっくり読書をする子、もくもくと積み木やブロックをする子もいます。友だちに何かあると必ず「大丈夫?」と声をかけ、心配そうに覗き込む子どもたち。そんな姿に出会うたび、嬉しい気持ちになります。

問い合わせ先

- 東原児童館
(32)5769
- 大林児童館
(32)0154

小学生には「靴をそろえる」「友だちに意地悪をしない」と、躰(しつけ)の部分も大切にしながら接しています。気になったことがあったらそのとき、その場所で伝えることがポイント。まだ小さいから、子どもだからではなく、一人の人間としてどう育てたいかを大切にしたい。自分の子育てもそんな思いでやってきたことを思い出しながら、「心の豊かな人になりますように」と願い、日々素敵な職員と共に子どもたちと貴重な時間を過ごしています。