

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



管理栄養士
柳澤 利恵さん

高齢期の健康 フレイル予防をしよう

皆さん「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

「フレイル」というのは年齢を重ねるにつれ、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大切なことは、早めに気づいて、適切な取り組みをすることです。そうすることでフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

こんなこと、思い当たりませんか？

- 最近、体重が減っている
- 最近、食べる量が減っている
- 肉・魚・卵などたんぱく質の多い食品をあまり食べない
- 週に一回以上、外出をしていない
- 最近、歩く速度が遅くなっている

1つでも当てはまるようなら気をつけましょう！

フレイル予防の3つのポイント

① 栄養

- 3食しっかり摂りましょう
- いろいろな食品を食べましょう
- 筋肉をつくるもとになる肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を意識して摂りましょう

② 運動

体を動かすことは、筋肉の発達だけではなく食欲や心の健康にも影響します。今日よりも10分多く体を動かしましょう。

③ 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、運動、社会参加を見直し、毎日の生活に取り入れて、今からできることを始めてみましょう。



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。



東原児童館
3月1日(火)
《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。

3月4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。

3月10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。年齢にあわせた動きをするので、0歳でも大丈夫です。

3月14日(月)
《一年がんばったね会》
今年もみんながんばりました。パネルシアターなどで楽しみましょう。
※詳細は各児童館へお問い合わせください。

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。



今回は大林児童館の先生が利用している「放課後児童クラブ」の行事に「アイロンビーズ作り」があります。この遊びには不思議な魅力があり、何度やっても子どもたちの想像力や集中力に驚かされます。学年に関わらず、素敵なものができるのも特徴です。まずは「何を作ろう？」とデザインを決め、色を考えて必要なビーズを探し始めます。一生懸命探している姿に、いつの間にか「一緒に探してあげるね」と何人もの友達がビーズの色集めをしているのもほほえましい光景です。素敵に仕上がったときの子どもの顔は自信に満ちています。高学年は、自分のものが仕上がるお手伝いをしてくれますが、廊下に飾るために名前を書いてくれたお姉さんの所に、一年生が



思い通りに出来ました！



素敵なデザイン

問い合わせ先
●東原児童館 (32)5769
●大林児童館 (32)0154



CDコマ

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。)

3月の行事予定

3月8日(火)
《お別れ音楽会》
3月はお別れの季節。今年も軽井沢ファミリーオーケストラさんから温かなエールの生演奏。春、またステキな出会いが訪れますように。赤ちゃんも一緒に楽しめます。

3月3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。

3月10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。年齢にあわせた動きをするので、0歳でも大丈夫です。

先生の今月のひごと

内堀 博江先生です
小学生が利用している「放課後児童クラブ」の行事に「アイロンビーズ作り」があります。この遊びには不思議な魅力があり、何度やっても子どもたちの想像力や集中力に驚かされます。学年に関わらず、素敵なものができるのも特徴です。まずは「何を作ろう？」とデザインを決め、色を考えて必要なビーズを探し始めます。一生懸命探している姿に、いつの間にか「一緒に探してあげるね」と何人もの友達がビーズの色集めをしているのもほほえましい光景です。素敵に仕上がったときの子どもの顔は自信に満ちています。高学年は、自分のものが仕上がるお手伝いをしてくれますが、廊下に飾るために名前を書いてくれたお姉さんの所に、一年生が

やってきました。とても小さな声で名乗ったので、私には全く聞こえませんでした。「もう少し大きな声で伝えてあげたら・・・」と思いました。そのお姉さんは「小さな声でもいいから、教えてくれる？」と顔に耳を近づけていました。なんとも嬉しい瞬間でした。

その他に「CDコマ作り」も好評でした。まずデザインを考えて始めましたが、使いたい色を友だちに譲り残った色でデザインしたという「こま」が、いざ回してみるととても幻想的で「デザイン賞」に輝きました。きっと、優しさも加わった結果でしょうね。コロナ禍の暗いニュースが多い世の中ですが、子どもたちの心はまっすぐにやさしく育っていることをうれしく思っています。