

# 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。)

### 11月の行事予定

#### 合同ひだまりっこ

《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。  
11月15日(金)  
受付 午前10時～  
午前10時20分  
時間 午前10時20分  
午後11時40分  
場所 エコールみよた  
あつもりホール  
対象 町内にお住いの0歳児  
幼稚園・保育園入園  
前のお子様と保護者  
講師 田中 清香 先生

**東原児童館**  
11月1日(金)  
《リズムあそび》  
ピアノの音を聞きながら、親子で楽しく体を動かしましょう。  
11月5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。  
年齢に合わせた動きをするので、0歳児でも大丈夫です。  
11月19日(火)  
《つくってあそぼう》  
おしゃべりしながら、簡単な工作をしましょう。  
11月26日(火)  
《読み聞かせ》  
図書館の方が読み聞かせにきてくれます。  
どんな本と出会えるかな?

**大林児童館**  
11月7日(木)  
《お話の会(フレンズさん)》  
ボランティアのフレンズさんが読み聞かせにきてくれます。昔ながらの手遊びや絵本を楽しみましょう。  
11月21日(木)  
《リズムあそび》  
ピアノの音を聴きながら、リズムを感じてみましょう。鈴やスカーフを使ったりして楽しいよ。

11月25日(月)  
《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、楽しく体を動かしましょう。  
11月28日(木)  
《さかなつりあそび》  
実物大の魚を釣ってあそぼう。どの魚が好きかな?

### 今月のひらり

#### 「みよたと うんどうかい」

東原児童館のひだまりっこでみんな大好き「みよたん」と運動会をしました。昨年も参加してくれたおともだちもいれましたが、人生初の運動会! だったおともだちもいたのではないのでしょうか。参加してくれたのは5カ月から3歳までの子どもたち。できることの幅が広くて、準備のときから、どんな運動会にしたらみ



んなが楽しめるのかな、と考えてきました。  
「みよたんまでよいいどん!」では、段ボールで作ったバスに乗ってみよたんのところまでお家の方に引っ張ってもらいました。バスに乗るのを嫌がる子もいましたが、何回も乗って、みよたとタッチをして楽しむ子もいました。玉入れも、それぞれのペースで玉入れができました。続きまして、「みよたと綱引き」では、なんと参加者2名! 初めての運動会! 綱引きがどういふものなのか、わからなかったようでした。大人の当たり前は子どもの当たり前でないことをすっかり忘れていました。反省です。次の「みよたんにお弁当を作ってあげよう!」は、先日開かれたおしゃべり会の中での、食事についての話題をヒントに、子どもたちが食事に興味を持ってくれたらいいな、と思いい決めました。競技の準備

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



が終わると、「よいいどん!」の合図の前に、どんと大きな食材をみよたんのお弁当箱に運んでくれた子どもたちみよたんも喜んで食べてくれました。  
最後は、みよたと記念撮影をして、バイバイをしました。かわいけれど、大きなみよたん。怖がる子もいるかなと思いましたが、さすがみよたん! みよたんに頼ずりをする子、ハイハイで近づきみよたんから離れない子、お話をしたくて質問を考えてきてくれた子、みんなで見よたんと一緒に運動会を楽しめました。ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。  
(東原児童館 正木 睦実)

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。



# 介護のとびら

## 運動を通じて健康寿命を延ばそう! ～通所型サービスC～

### 介護が必要となる主な原因

介護が必要となる主な原因について町の統計を調査したところ、次のような結果となりました。

- 【1位】高齢による衰弱
- 【2位】認知症
- 【3位】骨折・転倒

### 運動による効果

1位の衰弱、3位の骨折・転倒については、運動不足がひとつの要因となつて引き起こされることが分かります。2位の認知症についても、認知症を引き起こすリスクとして生活習慣病が大きく関係していることが分かっています。つまり生活習慣の見直し、特にバランスのよい食事、十分な睡眠、そして適度な運動

基本チェックリスト	回答	割合
1 日常生活が一人でできているか	はい	1/10
2 日常生活が一人でできているか	はい	1/10
3 散歩や軽い運動をしているか	はい	1/10
4 友人や家族と定期的に会っているか	はい	1/10
5 認知症や痴呆の兆候に気づいているか	はい	1/10
6 椅子に座った状態で両足が床にしっかりとついていないか	はい	1/10
7 1分以内に立ち上がることができるか	はい	1/10
8 1分以内に立ち上がることができるか	はい	1/10
9 1分以内に立ち上がることができるか	はい	1/10
10 転倒に気づくことができるか	はい	1/10
11 1分以内に立ち上がることができるか	はい	1/10
12 転倒に気づくことができるか	はい	1/10

※質問は裏面に続きます。

▲基本チェックリスト



チェックリストに該当し利用希望のある方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



### 問い合わせ先

地域包括支援センター  
(保健福祉課地域包括支援係)  
(31)2510

### 介護予防

町では、要支援1、2の認定者、事業対象者の方を対象に、介護予防・日常生活支援総合事業(以下総合事業)としてさまざまなサービスを提供しています。事業対象者は、介護保険の認定を受けるほどではないけれど、何らかの介護予防や支

### 通所型サービスC

総合事業の中でも、運動に特化した短期集中型のサービスが通所型サービスCです。週1回、6カ月間の運動教室で、参加者からはリピート希望も多く、人気のある教室です。

ブラッシュアップクラブ  
理学療法士の指導のもと、マシンやコードを使った運動を行います。

元気アップクラブ  
健康運動指導士の指導のもと、ストレッチ運動やマシン運動、脳トレなどを行います。

### 元気なうちに…

介護予防は、元気なうちから始めることが重要です。早すぎるといふことはありません。気になるけどまだ…という方、チェックリストに該当しない方は、月1回町で実施している『生きがい教室』へぜひご参加ください。

お知らせ

《生きがい教室》  
11月8日(金)  
午後1時30分～3時  
場所 エコールみよた  
あつもりホール  
『楽しく体を動かそう!④』  
講師 健康運動指導士 荒川 玲子氏  
(事前申込は不要です。)  
申し込み・問い合わせ先  
保健福祉課 地域包括支援係  
保健福祉課  
(31)2510  
保健福祉課8番窓口