

子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちもたのしめる
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。



御代田町子育て支援事業 5月の予定 児童館事業の紹介

5月15日(土)
よもぎだんごづくり
参加費 一人100円

【平和台児童館】
【東原児童館】
【大林児童館】
※よもぎだんごづくりは各児童館で開催するので場所、時間などが異なります。詳しい内容は児童館にお問い合わせください。

「ひだまりこい」の予定 平和台児童館

5月11日(火) 《はじめまして》
お友だちをたくさん作ろう。
5月13日(木) 《外あそび》
5月18日(火) 《歌あそび》
5月20日(木) 《お誕生会・身体測定》
お友だちをお祝いしよう。
5月25日(火) 《おはなし会》
5月27日(木) 《幼児体操》
体操の先生が来てくれます。

東原児童館

5月14日(金) 《はじめまして》
お友だちをたくさん作ろう。
5月21日(金) 《砂場あそび》
5月28日(金) 《おはなし会》
本屋のお兄さんが来てくれます。

大林児童館

5月12日(水) 《はじめまして》
お友だちをたくさん作ろう。
5月19日(水) 《風船あそび》
風船あそびをしましょう。
5月26日(水) 《絵本紹介》
本屋のお兄さんが来てくれます。

活動によっては、持ち物が必要な場合があります。詳しい内容は、各児童館にお問い合わせください。

先生の 今月のひょうじ



今回は
東原児童館
柳澤先生です

「親子で手遊びをしよう」

お母さんのおしごと

- ①せつせつせいのよいよいよい
お互い両手をつなぎ上下に振る。
 - ②あてらのおしよさんがカボチャのたねをまきました♪
片手ずつリズム良く手をたたきあう。
 - ③めがてらぐらんではないかさいたらちやちやって、
両手をつぼみのように膨らませ、花が咲いたように開き、枯れたよう腕を折り曲げる。
 - ④にんぽうつかってそらとんで♪
人差し指を立て、次に空を飛ばす真似をする。
 - ⑤とうきょうタワーにぶつかって♪
両腕で三角を作りそのまま軽くぶつかると、
⑥べりりとまわってジャンケンポン♪
1回まわってジャンケンをする。
- 大人と一緒にする手遊びは子どもは大好きです。きつと大喜びするでしょう。

問い合わせ先

- ・町民課ごども係 (32) 3111 (内線47・74)
- ・平和台児童館 (32) 5800
- ・東原児童館 (32) 5769
- ・大林児童館 (32) 0154

健康づくりの輪を広げる 御代田町保健指導員活動

御代田町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つくり守りましょう」をスローガンに現在、各区から選出された保健指導員69名で活動しています。保健指導員の活動は“学習して、実践する”ことです。保健指導員が学んだことを、自分自身に、家族に、そして地域に広げ、一人ひとりが生涯にわたる健康づくりに関心を持ってもらうことを大切に考えています。

◆特定健診の必要性を寸劇で啓発

平成20年度に「特定健診・特定保健指導」が始まり、保健指導員活動として受診勧奨をどのように展開するかを検討しました。そこで、昨年度は、一人でも多くの方に健診の重要性を理解していただくため、『生活習慣改善は気づきから……今できることを始めましょう』と題し、御代田町健康づくりのつどいや平成21年度の佐久地区保健指導員等研究大会で寸劇発表しました。抜群のチームワークで大成功を収めました。



◆地域での活動

各地区では、健康推進係で実施している健康づくり講演会・健康度測定・健康相談などへ協力し、地域の皆さんに参加していただくよう声かけを行っています。

◆健康ウォーキングへの取り組み

町で推進している健康ウォーキングは、ポールを使用する歩行です。

- ①体の約90%の筋肉を使った全身運動になるので、運動効果が通常歩行の約20%増しになる。
- ②適正の長さのポールを持つことにより、姿勢が良くなり腰にかかる負担が軽減され、背筋が伸びる。
- ③3点支持、4足歩行になるので腰や膝にかかる負担が軽減される。リハビリ中、足や腰に不安のある人、肥満気味の人も無理なく歩けるなどの効果があるといわれています。



保健指導員としても、効果を学習・実践し、地域へ広げていきたいと思っています。

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。

