

# 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。



## 御代田町子育て支援事業 1月の予定 児童館事業の紹介

1月8日(土)

まゆ玉作り [平和台児童館]

[東原児童館]

[大林児童館]

※まゆ玉作りはそれぞれの児童館で開催するので、時間、参加費などが異なります。詳しい内容は各児童館にお問い合わせください。

東原児童館

1月14日(金)

《たこ作り》

1月21日(金)

《トントンパチパチ》

いろいろなリズムをとってあそぼう。

1月28日(金)

《おさがり会》

袋をもってきてください。

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

1月11日(火)

《干支飾り》

1月13日(木)

《たこ作り》

1月18日(火)

《いないいないばあそび》

1月20日(木)

《お誕生会・身体測定》

1月25日(火)

《なるに屋さん》

本屋のお兄さんが来てくれます。

1月27日(木)

《バレンタイン

プレゼント作り》

大林児童館

1月12日(水)

《風船ヘリコプターあそび》

1月19日(水)

《スタンプあそび》

1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、持ち物等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。

※12月29日(水)～1月3日(月)は、年末年始のため、3児童館とも休館とさせていただきます。

## 先生の 今月のひとこと



今回は  
平和台児童館  
尾沼先生(左)です

### 「七草粥を食べよう」

日本には、季節の行事ごとに特別な食事があります。

お正月明けの1月7日に食べる七草粥もそのひとつです。

七草には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろがあります。この7種の野菜を刻んで入れた粥を七草粥と呼び、邪気を払い、万病を除く占いとして食べられています。

他にもお正月にご馳走を食べすぎて疲れた胃や舌を休めたり、野菜が乏しい冬場に不足がちな栄養素を補うという効能もあります。皆さんも是非1月7日には、家族みんなで七草がゆを食べてみてください。

### 問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (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



今月は、保健師の  
佐藤美佐枝さんです。



●10か月健診時に撮影した写真を  
2か月に分けて紹介しています。

## 若い時から気をつけよう、骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなってスカスカになり骨折しやすくなった状態です。自覚症状が少ないため、骨折して初めて病気に気づくことも少なくありません。病気が進むと「背中や腰が激しく痛む」「身長が低くなる」「背中や腰の曲がりが目立つ」「骨折」などの症状が現れます。姿勢が悪くなると内臓が圧迫され、息苦しくなったり、胸焼けがするなど呼吸器や消化器の機能が低下し、生活の質全体の機能低下につながります。高齢者は、骨折や背中・腰の痛みが原因で寝たきりや介護の必要な生活になってしまうこともあります。

骨量は30歳を過ぎると徐々に減っていきませんが、顕著に変化するのは50歳代です。特に女性ホルモンは骨の形成を助ける働きがあるので、閉経した女性は骨粗しょう症なりやすいのです。若い時にカルシウムを十分に蓄えて、老後の快適な生活に備えていくことが大切です。

### 骨粗しょう症の予防

#### ○バランスのとれた食事

(特にカルシウムとビタミンDを積極的に摂る)

#### ○適度な運動

(骨に力がかかることで、骨を作る細胞の働きが活発になり、筋肉が鍛えられ転倒予防になり骨折防止になる)

#### ○日光浴

(カルシウムの吸収を高めるビタミンDは日光浴で皮下に作られる)

などを上手に取り入れて骨量の減少を最小限にとどめましょう。予防こそ最大の治療です。

