

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 **6月の予定** 児童館事業の紹介

三館合同ひだまりっこ

《幼児体操》

【期 日】6月15日(金)

【場 所】エコールみよた

あつもりホール

【受 付】午前10時～10時20分

【持ち物】お茶か水、タオル

※運動のできる服装で来てく
ださい。

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

ハートピア交流会

【期 日】6月1日(金)

ハートピアみよた

午前9時45分集合

【参加費】100円

【締切日】5月30日(水)

【持ち物】

エプロン・三角巾・水筒

空のタッパー・おにぎり

お料理を教えてもらいます。

6月5日(火)

《なるに屋さん》

本屋さんが本を紹介してくれ
ます。

6月8日(金)

《タイムマシンごっこ》

6月12日(火)

《おさがり会》

大きい袋を持ってきてください。

6月19日(火)

《身体測定》

6月22日(金)

《七夕製作》

6月26日(火)

《幼児体操》

6月29日(金)

《リトミック》

東原児童館

6月6日(水)

《三世代交流おやつ作り》

おまんじゅうを作ろう

【参加費】一人50円

6月20日(水)

《ボール遊び》

6月27日(水)

《お話し会》

うえさん・たかさん登場

大林児童館

6月7日(木)

《お話し会》

うえさん・たかさん登場

6月21日(木)

《小麦粉粘土あそび》

6月28日(木)

《砂場あそび》

先生の
今月のひまわり



今回は
大林児童館
羽場先生です

「裸足の良いところ」

裸足で過ごすことで、子どもたちの体や心には
さまざまな影響があります。

1. 骨を支える力、強い筋肉を作る

足には、足首とかかとを支える重要な【足根骨】
という7つの骨があります。この骨を支えるのが
筋肉とじん帯です。日常的に足の裏が刺激される
と筋肉が強くなり土踏まずになります。

2. 歩行に必要な強い指を作る

歩行のときは、親指で地面をけって前に進みま
す。裸足になると足の指が広がり、指1本1本の
力が強くなります。

3. 足裏の刺激が好奇心を広げる

足の裏からの刺激にもっとも敏感なのは、0～
2歳の時期です。感触の違いを感じとったり、足
の指で物をつかんだりする能力が高くなります。
また、足裏から受けた感触は脳に伝わり、子ど
もの行動範囲と好奇心を広げていくことにつな
がります。

今年の夏は、裸足になってたくさん遊んで楽し
んでみてください。

問い合わせ先

- ・ 町民課(こども係) (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
春原奈美さんです。



●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。

ひきこもりに悩んでいるあなたへ ～「長野県引きこもり支援センター」のお知らせ～

ひきこもりとは、「学校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6ヶ月以上に渡って家庭にとどまり続けている状態」をさします。買い物やドライブなど、他者との直接的な交流を持たない外出が可能な方もいます。〔厚生労働省(2010)「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」より〕

ひきこもりの方がいる世帯は、全国で約200件に1件(約26万世帯、全世帯の0.56%)と推測されています。

こうした状況を受けて、相談窓口、関係機関との連携、ひきこもり支援に関する情報発信を目的として全国に「引きこもり支援センター」が設置されています。

長野県でも平成22年4月、精神保健福祉センター内に「長野県引きこもり支援センター」が開設しました。

※あなたの気持ちを聞かせてください。

家族に話せない、けれど一人ではどうにもならない と感じていませんか？

はじめは、ストレスから自分を守るためにひきこもったり、就職などでうまくいかず家にいたりするうちに、自分でもどうしたらよいのかわからないと感じる方が多いようです。

ひきこもり=病気なの？

気分の落ち込みが強い、イライラが強い、眠れない、人と接するときに極度に緊張する、不安になるなど…このような症状がある場合、薬物療法や、精神療法によってつらい症状を和らげることが期待できます。薬は効果が出るまでに時間がかかることが多いですが、薬の力を借りることが必要な場合もあります。

ひきこもりについて、一人で悩んでいませんか？

- 自分はひきこもりなのかな？
- 相談しても何も変わらないと思う
- 何とかしなければと思っているけれど、一歩が踏み出せない
- 人とかかわることが苦手
- きっかけがわからない
- もう、どうにもならないと感じる …など

あきらめないでください。少しの勇気を出して話をしてみませんか？今、困っていることを一緒に考えましょう。

ひきこもりに関する相談先
長野県引きこもり支援センター
(長野県精神保健福祉センター)
(電話) 026 (227) 1810
(時間) 午前8時30分～午後5時15分

