

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。



お楽しみ会
12月8日(平和台児童館)

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(火)
《干支飾り作り》
1月11日(金)
《まゆ玉作り》
1月15日(火)
《リズムあそび》

「ひだまりのこ」の予定
平和台児童館

裸足になってあそびます。
運動のできる服装でお越し
ください。

講師 牛草超子先生
持ち物 飲み物(お茶か水)
汗ふきタオル

三館合同ひだまりっこ
1月30日(水) リトミック
時間 10時30分～11時30分
場所 エコールみよた
あつもりホール

1月7日(月)
まゆ玉作り【平和台児童館】
【大林児童館】
1月12日(土)
まゆ玉作り【東原児童館】
※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。

1月18日(金)
《身体測定》
1月22日(火)
《鬼の製作》

1月25日(金)
《幼児体操》
1月29日(火)
《絵本の紹介》

東原児童館

1月9日(水)
《お正月あそびをしよう》

1月16日(水)
《おさがり会》

1月23日(水)
《お話し会》
上さん高さんが登場します。

大林児童館

1月10日(木)
《車を作ろう》

1月17日(木)
《幼児体操》
親子で体を動かそう。

1月24日(木)
《玉入れあそび》

※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。

先生の 今月のひょうじ



今回は
平和台児童館
佐々木館長です

「あいさつ」と「ことばがけ」

「こんにちは!!」と元気な幼児とお母さんの声。午後は、「ただいま!!」と児童クラブの小学生たちの元気な声。

顔を見て、声を出しての「あいさつ」は、とても大事なことです。家族で、友だちと近所の方たちと：声を出して「あいさつ」をしていますか? 「あいさつ」は、大切な人とのコミュニケーション、そして気持ちを素直に表現できるすてきなことばですね。

また、お父さん、お母さんの「ことばがけ」でうれしかったり、心が安定したり、自信を持つたりします。

今年も児童館に遊びに来ていただき、一緒に「ことばがけ」を楽しんでいきましょう。

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。



こころの病気にならないために 「お酒との上手なつきあい方」

*お酒はストレス解消の薬ではありません

イヤなことや心配事があるとき、お酒を飲むと気分がやわらぐように感じることがあります。しかし、ふさいでいた気分が改善されたり気持ちをもりたてたりするのは酔いの効果であって、酔いがさめれば元通りで、かえって落ち込んでしまうこととなります。

寝酒はダメ! 「お酒を飲むとよく眠れる」は間違いです

寝る前に飲むお酒はナイトキャップとも言われ、寝つきを良くするといわれますが、実際は、お酒は眠りを浅くする上、尿意やのどの渇きで夜中に目が覚める頻度も高くなり、睡眠の質はむしろ悪くなります。また、睡眠薬代わりにお酒を連用してしまうと脳が慣れてきて、量を増やさないと眠気が得られなくなってきます。

快眠には寝酒よりホットミルク

寝る前に飲むホットミルクは、からだを温め、また牛乳に多く含まれるカルシウムが副交感神経の働きを優位にするため、気分を落ち着けて眠りやすくしてくれます。さらに、豊富に含まれるたんぱく質や必須アミノ酸にも神経の鎮静作用があり、リラックスを促します。

適正飲酒量を守ってお酒を楽しみましょう

お酒は量をすぎると、生活習慣病やアルコール依存症につながる危険をはらんでいます。厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒(純アルコールに換算して1日あたり約20g程度)」を守ってお酒と上手に付き合みましょう。

*ただし、うつ病治療中の場合には主治医と相談の上、飲酒は極力控えてください。

純アルコール約20gのおおよその目安

