

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
「クリスマス会」
12月18日(大林児童館)



御代田町子育て支援事業 2月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定
平和台児童館

2月3日(火)
《ママと一緒にABC》
10時30分から

2月6日(金)
《お下がりに会》
10時30分から

2月10日(火)
《お話し会》
10時30分から

2月13日(金)
《リトミック》
上原昌子先生
10時30分から

2月17日(火)
《ケーキ作り》

場所 ハートピアみやた
受付 9時30分～9時50分
開始 10時から
参加費 親子で100円
※定員になり次第締め切
ります。詳細は児童館にお
問い合わせください。

2月20日(金)
《身体測定》
10時30分から

2月24日(火)
《幼児体操》
10時30分から

2月27日(金)
《おひなさま製作》
10時30分から

東原児童館

2月4日(水)
《読み聞かせっこ》
お気に入りの絵本を持って
きてください。

2月18日(水)
《おひなさま作り》

2月25日(水)
《リズムあそび》
講師 牛草先生

大林児童館

2月5日(木)
《音を出してあそぼう》

2月12日(木)
《英語であそぼう》

2月19日(木)
《小麦粉粘土であそぼう》

2月26日(木)
《おひなさま作り》

先生の
今月のひらりと



今回は
大林児童館
菅光里先生です

「雪や氷あそびをしよう」

昨年の十月から、大林児童館に勤めています菅光里です。よろしくお願ひします。

寒さも増し、雪の季節になりました。児童館の子どもたちは雪が降ると、固めて雪だるまを作ったり、雪合戦やそりあそびを楽しんでいます。

前夜の冷え込みが激しかった日には、霜柱や氷つららができているか見に行き、そっと手にとってみるだけでなく、踏んでいろんな音を楽しんでみてもおもしろいですよ。

(池などの氷に乗ったり、つららの真下に行ったりするとけがをすることもあります。十分に注意して観察しましょう。)

積雪の多い地域、ほとんど雪が降らない地域、雪は降らずに氷が張る地域、土質によって霜柱ができやすい地域など、冬の姿は地域によっても違います。部屋にこもりがちになりますが、それぞれの地域に合った雪や氷の遊びをぜひ楽しんでみてください。

問い合わせ先

- ・ 町民課ごども係 (32) 3 1 1 1 (内線47・74)
- ・ 平和台児童館 (32) 5 8 0 0
- ・ 東原児童館 (32) 5 7 6 9
- ・ 大林児童館 (32) 0 1 5 4



今月は、栄養士の
小林志保さんです。



●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。

あなたの体、今のままで大丈夫ですか??

御代田町は県と比較して、整形疾患に対する医療費が高く、運動習慣が低いです。年齢を重ねるにつれて私たちの“からだ”の機能は低下していきます。しかし、生活習慣や環境などの影響を受け、低下のスピードにはかなりの個人差があるといわれています。今より10分多く毎日からだを動かすだけで、病気や要介護状態になることを予防でき、大切な健康を守れることが分かっています。

そこで、ストレッチを取り入れて『しなやかで若々しいからだづくり』をはじめてみませんか??ストレッチは、誰もがすぐに実践できる運動法です。まずは『からだ年齢テスト』で現状を確認してみましょう。自分のからだの今を簡単に確認できます。

上半身年齢…手と手をあわせてからだをチェック



- ①手のひらを後ろに向け、両手を背中へまわしてください。
- ②指先を上に向け、合掌するように徐々に両手をあわせていきます。両手はどこまであわせられますか?
 - 指先から手のひらの下までつく →20歳代
 - 手のひらが離れてしまう →30歳代
 - 指先が5本ともつく →40歳代
 - 指先が1本でもつく →50歳代
 - 指先を上に向けられない →60歳代



下半身年齢…手と床の距離でからだをチェック



- ①両足をそろえて立ち、ひざが曲がらないよう注意しながらからだを前に倒してください。
- ②床に向かって両手を伸ばし、5秒以上動かずにいられる姿勢まで前屈します。
 - 手のひら全体がしっかりと床につく →20歳代
 - 指先が5本全てつく →30歳代
 - 指先がどれか1本でも床につく →40歳代
 - 床からの距離が10cm未満 →50歳代
 - 床から10cm以上離れている →60歳代



あなたの上半身・下半身は何歳代でしたか??

ストレッチで改善できますので、テストの結果が思わしくなくても大丈夫です。次回は“若返りストレッチ”を紹介します。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32) 2554