

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 5月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりのこ」の予定

平和台児童館

5月12日(火)
《はじめまして》

5月15日(金)
《ボールあそび》

5月19日(火)
《身体測定》

5月22日(金)
《お話し会》

5月26日(火)
《幼児体操》

5月29日(金)
《ヨガを楽しもう》

東原児童館

5月13日(水)
《はじめまして》

5月20日(水)
《3世代交流おやつ作り》
参加費：一人 100円

5月27日(水)
《ペヒーヨガ》

講師：荻原道子さん

大林児童館

5月14日(木)
《はじめまして》

5月21日(木)
《風船あそび》

5月28日(木)
《リズムあそび》

講師：牛草超子先生
持ち物：飲み物・タオル

※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
今月のひまわり



今回は
東原児童館の
土屋裕子先生です

東原児童館では、昔の遊びとして、けん玉
こま、めんこ、おはじき、あやとり、お手玉な
どで遊ぶ子どもも多いです。

けん玉の「もしかめ」は、大皿と中皿を往復さ
せる技です。何回続けられるかの技で集中力が
必要となり、長く続けるほど運動にもなります。
あやとりは、できるまで何回も同じ事をやる
ので、記憶力が必要です。

昔の遊びは今、見直されていて、脳の活性化
になったり、記憶力、反射神経などを養うとか、
全身運動になるとか言われていますが、挑戦し
てできるようになるといいことが楽しいですね。
けん玉とこまには検定があり、合格すれば友
達や家族と共に喜び、次への段階にもつながっ
ているようです。
ほかにもいろいろな遊び道具があります。友
だち、親子で児童館に遊びに来てください。

問い合わせ先

- ・ 町民課(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

保健 センター だより



今月は、保健師の
春原奈美さんです。

地域で活躍！ 健康づくりを支える保健指導員さん

町保健指導員会は、県下の保健指導員会と連携しながら「自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう」をスローガンに各地区から選出された総勢68名で活動しています。

活動は、健康について「学習して」「実践する」ことを基本としています。特定健診の受診の重要性、ロコモティブシンドローム(※)、うつ病や認知症などについて学習し、町民の皆さんの健康増進につながるよう、次のような活動に取り組んでいます。

特定健診、各種がん検診の受診勧奨

一人でも多くの方に特定健診、各種がん検診を受けていただけるよう、特定健診、各種がん検診の申し込みに合わせた個別の受診勧奨や、各地区における結核・肺がん検診の会場でも受診勧奨を行っています。

健康についての知識の普及活動 ～健康劇の発表～

学んだ知識を地域の皆さんに分かりやすく伝えるため、町の「健康づくりの集い」で毎年、健康劇を発表しています。昨年度は軽井沢町で開催された「第36回佐久地区保健指導員等研究大会」でも発表しました。



各地区での健康教室の開催

町と協力して、各地区での健康相談、健康づくり講演会、健脚度測定、健康料理教室、ロコモ予防教室などを開催しています。特にロコモ予防教室は効果がでやすいように、2～3回のコースで開催し、多くの皆さんに参加してもらっています。

身近な区で開催する教室は、地域のつながりを強くする活動のひとつでもあります。これからも多くの皆さんに参加してもらえるように呼びかけていきます。

※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

略してロコモ。骨や関節、筋肉などの体を支えたり動かしたりする「運動器」の衰え、または衰え始めている状態から、やがて立つ、歩くといった日常生活に必要な移動能力の低下を招く、いわば運動器の生活習慣病。

ロコモを防ぐには、運動器の機能低下を防ぐ正しい生活習慣を身に付けることが大切です。教室で実際に体験することは、正確な知識を得るのに大変効果的です。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

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。

