

子育て支援センターだより

●子育て支援センター ☎52-2315

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。今年も様々な場面で、お子さんの成長する姿を見ることが出来たと思います。

来年もお子さんの成長を見守りながら、楽しく子育てをしていきましょう。

☆にこにこ学級～新聞遊び☆

10月25日（火）、13組の親子が参加をし新聞遊びをしました。新聞紙でスカートやリボン・剣や帽子などを作り、親子で見せ合ったり、写真撮影をしたりしました。作品はどれもお母さん・お子さんの、個性豊かな力作ぞろいで、最後はお子さんたちが大好きな、新聞プールをしました。手だけでなく、鼻の中も真っ黒になりながら楽しく遊びました。



☆親子遊びの広場～ホットケーキ作り☆

10月26日（水）、ホットケーキを作りました。家庭ではお馴染みのホットケーキを、この日はお子さんを中心に親子で作りました。卵を上手に割る子・お母さんが優しく手を添えて慎重に割る子・真剣な顔で粉や牛乳を混ぜる子等、様々な表情がありました。最後に、自分たちで作ったホットケーキをおいしく食べました。「家ではあまり食べないのに、今日はたくさん食べてる」「卵を上手に割れたことにビックリ」など、普段は見られないお子さんの姿にお母さん方も目を細めていました。

お知らせ

0歳から1歳児までのお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんのご参加をお待ちしています。お気軽に遊びに来て下さい。

- ・日時 12月14日（水） 10時から11時30分
- ・内容 お子さんとのふれ合い、絵本の読み聞かせなど
- ・持ち物 各自必要な物
- ・場所 地域子育て支援センター（幾寅保育所内）

※詳しくは、地域子育て支援センター（幾寅保育所内）にお問い合わせ下さい。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所では10月23日、お遊戯会が開催され、可愛い衣装でお遊戯したり、歌や楽器、太鼓、オペレッタを披露しました。

大勢のお客様を前に緊張した子ども達でしたが、48名の子ども達は、日頃の練習の成果を十分に発揮し、大喝采でした。



金山保育所では10月16日、お遊戯会が開催され、7名の子ども達はお遊戯、舞踊劇、歌、楽器演奏など、日頃練習した成果を披露しました。

お母さんチームの「マルマル・モリモリ」の踊りとお父さんチームの「マジック」などの催し物もあり、親子で楽しい一日を過ごしました。



こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

健康寿命を伸ばしましょう！

年をとっても自分の足で歩き、そして好きなことをして楽しみたい、最後までトイレは自分で行きたいと多くの方が思っていることと思います。しかし、年齢を重ねていくうちに「年だから仕方が無い」とあきらめる方が少なくありません。できるだけ自分の足であるけるよう、自分の生活は自分で行えるよう、若い年代からの取り組みがかせません。

○運動器の障害

「人生80年」の現代、中高年になるにしたがい膝や股関節、腰痛等の障害を持つ人が増加してきます。加齢とともに下肢の筋肉が低下し、関節の軟骨が変性したり、脊柱の椎間板が変形や劣化をきたすと歩行困難やバランス能力などが低下し、転倒などの危険も高まります。

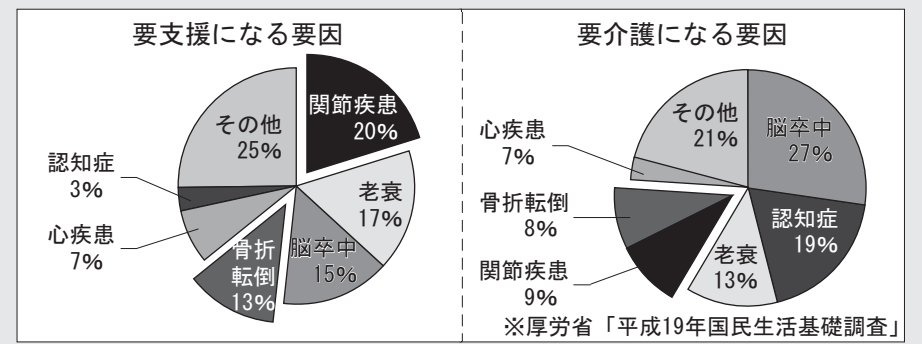
このように年齢による変化はだれにでも起こりうる変化ですが、長年の運動不足や肥満もその要因の一つとされています。また、足腰に過度の負担がかかるスポーツや仕事により、椎間板や膝の半月板、靭帯などを損傷すると修復されにくいので、膝や股関節痛を起こしやすいと言われており、専門医の受診をお勧めします。

○介護と運動器

高齢期になり何らかの障害などのために、介護認定を受けている方は16～17%となっています。その原因となっている要因は脳卒中や認知症が上位を占めていますが、関節疾患や骨折などによるものも見逃すことはできません。

膝や腰の痛み、筋力の低下、バランス能力の低下といった運動器の問題が生じると、支えが無いと歩けない、トイレに1人で行けずそのつど人手が必要になる、さらには外出が困難になり家に閉じこもりがちになる

という状況を招きます。足腰が弱くなったり、痛くなったりするのは年のせいとされがちですが、本人や介護を担う家族の生活にも大きな影響を与える問題にもなってくることから、運動器の障害を予防することが地域全体にとっても重要です。



○40～50歳代以上の方は要チェック

運動器の障害の徴候には、関節の痛み、変形、動きの制限、筋力やバランス能力の低下などがあります。多くの場合、徐々に進むため自覚しにくく、年だからと見過ごしがちです。運動器の障害は他の病気と同様に早期に発見し、早期に対処することが大切です。症状がかなり進んでからの治療やりハビリは大掛かりとなったり、限られたものになってしまいます。次のチェックを行い、一つでもあてはまる場合は運動器の低下や障害の可能性がります。早めの受診や、筋力アップ・バランス能力を高める運動などを心がけていきましょう。

表●運動器のチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が困難である（布団の上下ろし、掃除機を使つての掃除等）

まちの話題・出来事
(功労者表彰)

まちの話題・出来事
(施設見学会・敬老会)

まちの話題・出来事
(まちの除雪)

まちの話題・出来事
学校だより

カメラレポート

発信@みなくる

子育て支援センター
だより

まちの話題・出来事
(功労者表彰)

まちの話題・出来事
(ついで商品券・幾寅婦人会)

まちの話題・出来事
(まちの除雪)

まちの話題・出来事
(広域連合議会)

カメラレポート

教育委員会通信

こんにちは
保健師です