

笑顔でイキイキ！健康らんど



『新生活に向けて早寝早起きを!!』

雪解けが待ち遠しい季節となりました。入園や入学、進級といった新生活が始まるお子さんも多いのではないのでしょうか。元氣いっぱい新生活を始めるために、心も体も新たに親子で早寝早起きをしてみませんか？

早寝早起きには、心身にとつてのメリットがたくさんあります。早起きをすると、時間に余裕ができるので、朝ごはんを落ち着いてしっかり食べられます。朝ごはんを食べることで脳が目覚め、体温が上がるため、元気に体を動かすことができるようになります。また、気持ちを安定させる脳内物質が多く分泌されるため、リラックスした明るい気持ちで1日をスタートさせることができます。

また早寝をすると、1日の疲れが十分に取れて翌日の活力が蓄えられ、成長ホルモンがたくさん分泌され、子どもの元氣な

体を作ることにつながります。子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは、眠りが深いときにもっとも多く分泌されるため、早寝をして、静かな暗い部屋でたっぷり睡眠を取ることが大切です。

早起きをして太陽の光を浴び、日中体を動かすと、疲れて夜早く眠れるようになります。そして早く眠ることができれば、体の疲れも十分とれて、早起きができるというプラスのサイクルができます。

まずは、朝早めにカーテンを開け、太陽の光を感じることから始めてみてはいかがでしょうか？

■お問合せ先／

町保健福祉課母子保健係

☎ 23-05000

いつまでも
みんな
生き生き

『自分らしくおしゃれを』

ひな祭り、春分の日と、春の訪れを感じる季節になってきました。

この冬は節電対策もあり、気温や体温調整のため重ね着で頑張った人も多かったのでは。

衣服はもともと、防寒や傷から保護するために発展し、生活には欠かせないものであると同時に、「自分らしく装いたい」「おしゃれをしたい」という意欲や楽しみにもなります。

たとえ寝たきりでも、障がいがあっても、身だしなみを整えることは「その人らしさ」を引き出す大切なケアであり、次のような効果があります。

●体の清潔を保つ
●昼と夜の生活のメリハリをつける

●違う服を着て気分転換をする
●腕を上げたり、指先を使ったことができるだけ自分でやることで、リハビリになる

着替えに介助が必要な時は、次のような工夫をしてみましょう。
■痛みがあったり、半身に麻痺がある場合の衣服の交換

脱がせる時 痛みや麻痺のない方から

着せる時 痛みや麻痺のある方から

■寝たままの場合

①横を向いてもらい、衣服を半身だけ脱がせる。

②新しい衣服の片袖を通す。

③背中を中心を合わせて、衣服を下に巻き込む。

④仰向けに戻して、体の下にある衣服を引き出す。

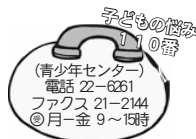
⑤新しい衣服の残った片袖を着せる。

⑥背中や腰のしわをのびし整える。

最近では、着替えが楽にできるよう、ゆったりとしたデザインや、伸縮性のある素材、前あきやマジックテープを使った介護用の衣服や下着も出ているので、活用するのも一つの方法ですね。いつもとは違う明るい色の服や柄物、帽子やスカーフにチャレンジして、春のお出かけを楽しんでみませんか？

■地域包括支援センター

☎ 23-01000



子育てを楽しみませんか。

親子スポーツクラブ

子どもの成長を
実感しましょう！

まだまだ雪深い季節ですが、暦の上では立春を迎え一歩ずつ春が近づいています。そろそろお子さんも大きくなり、活動的になってきたという方、『親子スポーツクラブ』に遊びにきませんか？



私たち『親子スポーツクラブ』では2歳前後から入園前の親子が集まり体を動かしながら楽しく過ごす活動をしています。内容は、リズム体操など体を使った遊びやミニゲーム、季節の行事に合

わせたレクリエーションを行っています。

最初は慣れなくてお母さんから離れられない子も、参加を重ねる内に自然にお友達の中に入り遊べるようになります。お名前呼びの「はい」が出来るようになり、制作の時にはのりをベタペタ紙をビリビリなど目を輝かせて取り組んでいます。また、遊具の取り合いで泣いたり怒ったりもしますが、次第に譲り合います。子どもの成長にもびっくりですが、いつの間にかお母さんが楽になっていくことも。

広い体育館の中を思いっきり走ったり、お母さん同士の交流を深めたり一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？みんなとのびのび楽しく元気に遊びましょう！

会員募集中!!

親子スポーツクラブ

2歳～未就園の親子
(2歳未満は要相談)
内容／遊具を使った自由遊び、ゲーム、体操、製作、季節の行事など

日時／毎週火曜

10時～11時30分

場所／世代交流センター

会費／月額400円のほか、入会時に保険代子ども800円・大人300円。

申込先／

ロジャーズ

☎080-1892-3800

松本

☎080-5599-6159

わんぱくスポーツクラブ

2歳～未就園児の親子
(1歳半から応相談で可)

日時／毎週金曜

10時～12時

保険代／800円

会費等、その他は下記わんぱくメールでお問合せ下さい。

wanpaku-

sc@wanpaku.sakura.ne.jp

※平成25年4月からの活動になります。入会は随時受付中です。

みんなで
育ち合いましょう！

わんぱくスポーツクラブ

そろそろお子さんと活動を広げたいなあというお母さん、『わんぱくスポーツクラブ』に遊びに来ませんか？

わんぱくスポーツクラブは2歳ころから入園前の子どもたちと母親が集まってリズム体操など体を使った遊びやゲーム、季節の行事に合わせたレクリエーションなどを楽しんでいます。

集団の中で初めて活動する子も多く、最初はお母さんにべったり。でもいつの間にか広い体育館をお友達と走り回ったり、お友達の名前を覚えてたりと、母親から見えて成長したなあ…と微笑ましくもあり頼もしくもなります。順番待ちができなかったり、けんかもいっぱいするけど、一番大切なのは元気に成長していくこ

と！お母さんも共感できる仲間ができ、きつと楽しい時間を過ごせることと思います。

現在、春の入会式（4月下旬～5月上旬を予定）に向けての新会員を募集しております。お気軽にお問合わせ下さいね！



子育て支援センターだより



★4月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）

………10日（水）

きらきら広場（1歳）

………17日（水）

のびのび広場（2・3歳）

………24日（水）

どの広場もこいのぼり制作をします。

■申し込み／3月7日（木）9時30分

★広場のお知らせ

同じ年齢の子供さんが集まり制作・触れ合い遊びや紙芝居などを親子で楽しめます。

0歳児はあいあい広場、1歳児はきらきら広場、2・3歳児はのびのび広場に分かれて毎月集います。

申込みは前月に、広報紙やセンター情報誌で日程をお知らせします。

子育て支援センター（南2東1）

☎22-0419

■開館時間／9時半～16時

（11月～3月）

（正午～13時は掃除のため閉館）

■休館日／日曜日、祝日、年末年始