

年の初め 大きな紙に元気よく
小・中学生書き初め大会

毎年恒例となっている「小・中学生書き初め大会（倶知安町青少年育成会主催）」が1月9日(水)、世代交流センターで開催され、町内の小中学生62名が、大きな紙いっぱいに力強く作品を書き上げました。

これらの作品については同日、書家荒野洋子氏や青少年育成会平野雄二会長らにより審査され、以下のとおり入賞者が決まりました。(敬称略)



	小学１・２年生	小学３・４年生	小学５・６年生	中 学 生
	「げんき」	「思いやり」	「希望の光」	「自然の威力」
俱 知 安 町 長 賞	佐々木 唯 了	鈴 木 蒼 空	宮 崎 れ い	千 石 小 桜
俱知安町教育長賞	大 友 心	川 村 瑚 弓	辻 木 楓	舘 瑠莉香
俱知安町議会議長賞	前 田 煌 矢	藤 村 乙 寧	竹 越 友 哉	渋谷 彩 夏
青少年育成会会長賞	柏 原 李 音	前 田 陽 葵	藤 村 一 慶	大 迫 りょう
俱知安町文化協会会長賞	小 林 篤 史	中 島 愛 結	高 島 涉 人	川 村 和 苑
俱知安ライオンズクラブ会長賞	山 階 蓮 雄	高 島 祐 斗	高 市 ももか	樋 口 春 華
俱知安ロータリークラブ会長賞	力 一 乃 愛	中 澤 佑 真	力 一 孜江埜	宮 崎 唯 一
俱知安コスモスの会会長賞	柳 谷 理 人	川 崎 礼 依	田 中 香 澄	東 條 希 星
佳 作	富 永 壮 祐	小 室 実 結	竹 山 侑 来	後 藤 夕 奈
入 選	山 崎 日菜香	山 本 雄 斗	廣 坂 杏 珠	佐 藤 ひなた

食することで、体も「ことば」も成長を！
食と言語の関係について学びましょう

お子さんの年齢が1歳を過ぎた頃、お母さんから「ことばが遅い」、「発音がはつきりしない」など、「ことばの育ちについて心配する声」が多く聞かれるようになります。ことばは、耳で聞き取り・頭で考え・発するものです。その全ての働きが充実すると、単語の数が増え、ことば中心のコミュニケーションへと変化していきます。

口の周りの働きが重要
聞こえた音を真似して話したり、はつきりと発音するためには、舌や唇、顎がスムーズに動くことが重要です。

乳児は生後5ヶ月頃から離乳食を始め「食べる」ことで、舌や口が協力して動く練習をします。そして、幼児になると骨付き肉にかぶりつき食べることができるようで成長します。食事のつまづきは、ことばの心配と関連していることが多いのです。

ことばの専門家 言語聴覚士さん
に会おう!!

次の日程で、小児専門医療機関
コドモツクルから言語聴覚士齋藤
幸子氏がやってきます。ことばの
育ちを学べる貴重な機会です。早
めの申込みをお勧めします。

冷えは万病の元
冷えから体を守りましょう

体を温めるグッズはいろいろあ

りますが、よく使われるのが使い捨てカイロ。注意点を守れば、手軽に冷えから体を守ってくれる優れものです。効率的に利用して、寒い冬を乗り切りましょう。

注意点

カイロをあてた部分をベルトやサポーターなどで圧迫すると血流が抑えられ、皮膚の感覚が鈍くなり、低温やけどを引き起こしやすいとなります。(1)カイロを直接肌にあてない。(2)カイロのあたっている場所を圧迫しない。(3)一カ所に長時間あてない。(4)熱いと感じた時はすぐにはずす。など使用上の注意を守りましょう。就寝時の使用は避けたほうが良いでしょう。

効率的に体を温める部位

■首の下／首を前に曲げた時に、首と背中の中に骨が飛び出しているところがあります。ここには「大椎^{だいつい}」という全身を温めるツボがあります。太い血管があるため、首を温めることで、全身が効率よく温まります

■背中／肩から背中にかけての僧帽筋という大きな筋肉は、冷え

親子スポーツクラブからのお知らせ

親子スポーツクラブでは、2歳から未就学のお子さんを対象に、親子で楽しめる活動を行っています。季節のイベントやリズム遊び、絵本の読み聞かせや手遊びなど、まずは見学会と一緒に遊びませんか。1歳半からでも、入会できる場合がありますので、ご相談ください。

興味のある方は、お気軽に問い合わせください。

■日時／2月19(火)10時～11時30分
■場所／世代交流センター（絵本館隣接）
問親子スポーツクラブ（平日9時～16時）
✉ oyakosc@yahoo.co.jp
☎ 090－9528－1125（工藤）



子育て支援センターだより



3月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 3月 6日(水)
 きらきら広場（1歳） 3月 7日(木)
 のびのび広場（2・3歳） 3月28日(木)
 ◇申込は2月12日(水)9時30分～

子育て講座「ウォーク & ステップ」

■日時／ 2月26日(火) 10時～11時

子育て講座「虫歯にたくないお母さん集まれ！」

■日時／ 2月28日(木) 10時～11時

■講師／歯科衛生士 仲洋子氏

子育て講座「くるまざ勉強会（身近な税のお話）」

■日時／ 3月8日(金) 10時～ 11時

■講師／北海道財務局小樽出張所職員

◇子育て講座の場所はいずれも子育て支援センター、申込は2月4日(月)9時30分～

子育て支援センター（南3東5 んくんく内）

☎ 55 — 8355 **FAX** 55 — 8377

開所時間 9 時 30 分～ 12 時、13 時～ 16 時

休 所 日 日曜日、祝日

■腰・お尻／腰は、冷えによる不調を感じやすい場所です。おへその真裏には「命門（めいもん）」というツボ、そこから指2本分外側には「腎俞（じんゆ）」というツボがあります。この辺りにあてると、腰全体を温めることができます

■足／全身を温めるには、太い血管がある足首のくるぶし周辺を温めるとよいでしょう。内くるぶしの後ろ、アキレス腱との間にくぼみには「太谿（たいげき）」という冷えによいと言われるツボもあります

ると血流が悪くなり、筋肉が固くなってしまう。そんな時は、肩甲骨の間を温めましょう。

■お腹／全身が冷える時、おへそより指2本分下にある「気海きかい」というツボを温めるのが効果的です。温めることで、コンディションが安定します。

その真裏には「命門」というツボ、そこから指2本分外側には「腎俞」じんゆというツボがあります。この辺りにあてると、腰全体を温めることができます

のくぼみには「太谿」という冷えによいと言われるツボもあります

問 福祉医療課地域包括支援センター
 ター 23-0100

