

第28回健康大会が開催されます

- ☆メインスローガン☆ 「元気・ふれあい・いきいき笑顔」
- ☆サブスローガン☆ 「子どもの頃からの健康を考えよう」
- ☆日 時☆ 1月24日(土) 午前10時～催し物・展示
午後1時～式典・発表・講演
- ☆会 場☆ コスモホール
- ☆午前の部①催し物☆ アルコールパッチテスト、手洗い検査(グリッターバグ)、そば打ちの実演と試食、消防救護班によるAEDの使い方、フッ素塗布、健康体操、骨密度チェック、足指力・内臓脂肪測定、日赤奉仕団によるアルファ米の炊き出し
- ☆午前の部②展示☆ 保育園児の絵「子どもたちの食事」、食事バランスゴマ、脳刺激訓練教室・ふれあいサロン・かがやきくらぶ・たんぽぽの会の作品、健診結果等
- ☆午後の部①発表☆ 虫歯のない3歳児と親子の表彰、8020(80歳で20本以上自分の歯)の表彰、小中学生の発表、脳刺激訓練教室生の発表
- ☆午後の部②講演☆ 「脳を鍛える活脳トレーニング」
諏訪東京理科大学共通教育センター 篠原 菊紀 教授
- 大勢の方のご参加をお待ちしています!**



いきいきらんど情報



ストップ・ザ・肥満講座を開催しています

今年度より、国保事業の特定健康診査(特定健診)がスタートしました。昨年9～10月に行われました特定健診の結果よりメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の方を対象とした特定保健指導が行われています。

「メタボリックシンドローム」とは……

肥 満 + $\left\{ \begin{array}{l} \text{①脂質代謝異常(高脂血症)} \\ \text{②血圧高値(高血圧)} \\ \text{③高血糖(糖尿病)} \end{array} \right\}$ の複数を併せ持った状態のことです。

自覚症状はありませんが、心臓病や脳血管疾患など命に関わる危険な病気を起こす原因となります。根底にあるのは、痛くも痒くもないせ者の肥満!です。

第1弾は食事編で、「腹8分目、あなたの食事は何分目?」として、家で使っている自分のご飯茶碗を持参していただき、管理栄養士さんの指導のもとで適正なご飯の量を把握してもらいました。

第2弾は運動編で、「コツコツ筋筋しまいか!」として、先月19日～4月3日まで毎回1時間半の12回コースで、健康運動指導士さんから自宅でも継続できる運動を習っています。

今年度メタボ対象者でなかった方も安心してさらに日常生活に注意してください。特にこの時期はおいしいものを食べたり飲んだりする機会が多いですから、食事と運動のバランスが取れるようにお過ごしください。



12月11日(木)12日(金)到下條保育所のクリスマス会が行われました



図書館の司書の近藤さんによる、絵本や紙芝居の読み聞かせをしてもらっている子どもたち

かわいいとんがり帽子をかぶり、歌をうたう年少さん



全園児でゆうぎ室でクリスマスの会食会



クリスマス献立

- ミートローフ
- フレンチドック
- タコさんワインナー
- サラダ
- みかん
- ミニトマト

2日間の内容

- クラスごとに歌、手あそび、ごっこあそび、劇あそびをする
- キャンドルサービス
- 保育士の発表
- サンタクロースさんからプレゼントをいただく

地域包括支援センターでは、低栄養の高齢者の方を対象とした「おまめに講座」を、管理栄養士さんを講師に三回シリーズで行いました。

第一回は自分の栄養バランスを知ろうと言うことで、一日の食事を書き入してもらいました。

第二回はそれをもとにバランスゴマに色塗りをする作業をしな

栄養講座を行いました

がら、自分の足りていない栄養素の部分を把握してもらいました。

第三回は消化が良くて栄養価の高いメニューを皆さんで楽しく調理、実食してもらいました。

参加者からは「家でも作ってみようと思う。こうした講座はもっとやってもらいたい。今度は友達を誘っていききたい。」「自分に足りないものが何かわかり、とても勉強になった」といった声が開かれ、充実したものとなりました。

子育てつどいの広場が始まりました

乳幼児の親子（未就園の親子）を応援する子育て交流広場が十二月から始まりました。

ひとりですべて子育てに悩んでいないで、ちよつと勇気を出してスタッフに相談してみませんか？又、同じ子育ての仲間と出会う良い機会でもあります。仲間から学んだりして『楽しい子育て』のヒントを学びませんか。

- 乳幼児の親子が利用できる遊び場です。保育士の資格があるベテランのスタッフがお待ちしています。
- どこでも↓ヤングコミュニーハウスイ
- つどい毎週 月曜日 午前九時三十分～十一時四十五分
- 利用料↓一回 百円
- つどいの広場の愛称も募集しています。
- 問い合わせ↓いきいきらんど下條



宝くじからの贈り物

社団法人全国保健センター連合会から保健活動支援備品として、子どもたちのおもちゃやベビーバス、ベビースケール(身長体重計)などをいただきました。さっそく「つどいの広場」やいきいきらんどで楽しそうに遊ぶ子どもたちの姿が見られています。



お世話になりました

十一月二十三日の村の文化祭に行いましたチャリティーバザーには、皆様から多くの出品と多くのお買い上げをありがとうございました。金額も十二万円もいただきました。本当にありがとうございました。

各地域のひとり暮らしの年寄りには、このお金は一人暮らしのお年寄りの交流会、「おたっしや広場」に使わせていただきます。

