



すこやかコラム

親子で楽しくおうち時間を過ごそう

子どもは遊びや生活の中で心からだを育んでいきます。外で自由に遊ぶことも自然な欲求です。しかし、新しい生活様式で外出を控え、おうちで過ごす時間も増えたのではないのでしょうか。折り合いをつけながらの生活は今後も続きそうです。

この機会におうちでできる親子遊びのレパートリーを増やしてみませんか？お気に入りがあると、より安心して過ごせます。

遊びの前にお父さん・お母さんがリラックス

深呼吸で鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり吐ききりましょう。首をゆっくり回したり、限界まで背伸びをし一気に力を抜いてリラクセスしてみましょう。

〜ふれあい遊び〜

「あたま・かた・ひざぼん」や「一本橋こちよこちよ」など手遊び歌でお子さんの体に優しくタッチしてあげましょう。真似つことができるようになったら、対面で自分の体をタッチさせたり、交代でやり合いつこしたりしてみましよう。声のボリュームやテンポに変化をつけても楽しめます。

〜体を動かす遊び〜

歩き始めの時期の遊びです。四つん這いや立ったまま足を開き、親がトンネルを作ってあげます。子どもははいはいでくぐろうとします。くぐり抜ける際に「○○ちゃん、いた〜」と声をかけ覗き込んでみましょう。歩行が安定してきたら、寝ころんだ親の体を山に見立てて、上り下りさせてみるのもおすすめです。

〜お手伝い遊び〜

洗濯機に汚れた衣類をポンポン放り込むことや、水遊びと似ているお風呂掃除も子どもにとっては遊びになります。大人の手伝いを喜んでするようにしたら、テーブルを布巾で拭く、片付けの際に同じ種類や大きさの食器を重ねることも一緒にやってみましょう。

親にも都合があるので、子どもにずっと付き合う必要はありません。大切なのは「親子で楽しい時間を共有すること」です。親が笑うと子どもも嬉しく、親が楽しむと子どもも楽しく感じます。頑張りすぎず、できる範囲で取り入れてみてください。



永沼 蘭夢さん



津野 佑香さん



渡部 心陽さん



やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診
(11/5)の結果より



佐藤 古都さん



庄司 葵さん



佐藤 諒飛さん



高橋 颯斗さん



野田 竜ノ介さん



斎藤 総志さん



片山 泰司さん



加藤 衣千花さん



たたきごぼうの甘辛煮

1人当たりの栄養価：エネルギー 83kcal 塩分 1.2g



※写真は2人分

材料 (4人分)

- ・ごぼう：2本 (約300g)
- ・かつおだし：1/4 カップ
- ・酒：1/4 カップ
- A・しょうゆ：大さじ 2
- ・トマトケチャップ：大さじ 2
- ・砂糖：小さじ 2
- ・白ごま：少々

作り方

- ①ごぼうは水洗いし、包丁の背で皮をこそげとり、麺棒などで均等にたたき、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、中火でごぼうを15～20分程やわらかくなるまでゆでる。ざるにあげ、水気をきる。
- ③鍋にごぼうとAを入れて、中火で汁気がなくなるまで煮含める。火を止め、白ごまをまぶす。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

食物繊維の多いごぼうです。トマトケチャップが隠し味で、ご飯がすすみます。滋味あふれる力強い一品、お弁当のおかずにもどうぞ。

村上 敬子さん(中島区)



は つ ら つ 通 信



～ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム～

町が行うひとり暮らし高齢者等緊急通報システムとして、以下の内容で、ひとり暮らしの高齢者等に機器を無償貸与しています。

内 容 急病や突発的な事故で緊急に救助を求めたい時に、発信機のボタンを押すだけで24時間体制の受信センターにつながるシステムです。通報されると、あらかじめ登録した協力員がご自宅にかけつけ対応してくれます。

対 象 者 (1) 在宅のおおむね65歳以上のひとり暮らしのかた
(2) 在宅のひとり暮らしの重度身体障がい者のかた

費 用 無償貸与

貸与機器 受信機・発信機・小型無線発信機(ペンダント)・安否センサー

そ の 他 (1) 利用するにあたり、緊急通報協力員が原則3人必要となります。
利用するかたがご自身で依頼していただく必要があります。
(2) 消防署や病院、役場に直接通報されるものではありません。



また、町が行う緊急通報システム以外に、民間企業にも同様のサービスがあります。金額はさまざまですが、ひとり暮らし以外のかたや協力員不要のプラン等ご自身の希望に合わせてサービスを選択することができるようになっています。

ひとり暮らし高齢者等緊急通報システムについてのご相談は下記にご連絡ください。

連絡先 福祉課高齢福祉係(1階⑥番窓口) ☎0224-53-2115