

こんなに おがったよ

11/13

3歳6カ月健診を受診した子を紹介



いずみ せな 泉田 瀬乃 くん
(横田町)



ささき ころむ 佐々木 心夢 くん
(竹駒町)



たけだ れん 武蔵 蓮 くん
(気仙町)



ささき なつ 佐々木 風紬 ちゃん
(高田町)



さとう あお 佐藤 碧栄 くん
(高田町)



おおたに だいつき 大和田 愛月 ちゃん
(米崎町)



しみず りつ 清水 律尽 くん
(小友町)



さとう こうすけ 佐藤 玖架 くん
(広田町)



さとう こうすけ 佐藤 玖架 くん
(広田町)



よしだ まな 吉田 真菜 ちゃん
(広田町)



いしかわ りな 石川 莉桜菜 ちゃん
(米崎町)

地域包括支援
センター発

介護お茶のみ話

133



貸し出ししています♪
「レクリエーショングッズ」
のご紹介

地域包括支援センターでは、高齢者の介護予防を推進するため、各地域での教室開催のほかに、レクリエーショングッズを貸し出ししています。寒い季節となりましたので、屋内でできるレクリエーションを皆さんで楽しみませんか。

グッズの種類

①唱歌(じょうか)カルタ

読み札の代わりにCDで曲のメロディを聞き、流れた曲の歌詞を思い出し、その歌の情景と歌い出しの頭文字が描いてあるカルタをとります。右脳に効果的です。

②スライドカーリング

対面に立ち、中央の的に乗るように専用のスティックでパックを滑らせ、中央に残ったパックの点数を競います。力のない人や、椅子に座っている人でも楽しめます。

③ソフトダーツ

的に向かって矢を投げ、くっつけて遊ぶダーツです。的は2種類で、ゲームによって使い分

けができます。

④すき焼きじゃんけん

チームに分かれ、進行役とジャンケンをします。進行役に勝てば袋の中からカードを引け、すき焼きの具材カードをいち早く揃えたチームが勝ちとなります。単純なルールで、誰でも参加しやすいゲームです。

⑤シャッフルゴルフ

パターでボールを打ち得点を競います。ボールは、32面体でできており、意外な方向へ転がり、楽しさが倍増です。また、スタート位置を変えて、2種類のゲームを楽しめます。



シャッフル
ゴルフの様子

その他

その他にも、お手玉を使用した陣取りゲームや介護予防に関するDVDなどもあります。

ぜひ、地域での集まりの際に活用してみましよう。

ご希望の人は、お気軽に地域包括支援センターにご連絡ください。

問い合わせ先 地域包括支援センター(内線219)

保健だより



526

冬太りストップ！健康的に
年末年始を過ごしましょう！

寒さが増す12月は、あたたかい料理や甘いものが恋しくなる季節です。その他にも、クリスマスや忘年会、お正月と、ごちそうの機会も続きます。つい「今日くらいはいいか」と食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。

食べ過ぎ・飲み過ぎは、体重の増加だけでなく、胃腸の不調や生活リズムの乱れにもつながります。

そこで今回は、無理なく実践できる「冬太りを防ぐ4つのコツ」を紹介いたします。

①よく噛んで、腹八分目

早食いは食べすぎのもとです。よく噛んで味わうようにしましょう。なますなどの噛みごたえのある料理は、満足感も得やすいです。

また、「少し足りないかな？」で箸を置く習慣を身に付けると、胃腸への負担を減らせます。

②お酒の合間に水を飲む

アルコールは食欲を高め、カロリーも高めます。飲み過ぎを防ぐには、お酒の合間に水やお茶を飲むのがポイントです。

おつまみには、枝豆や豆腐、野菜スティックなどのたんぱく質や食物繊維を多く含む料理を選ぶと、血糖値の上昇を抑えることができます。

③生活リズムを整える

夜更かしや朝寝坊は、体内時計が乱れ、間食や夜食が増える原因にもなります。

朝はカーテンを開けて朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、体が自然に目覚めて代謝が上がり、太りにくい体づくりにつながります。

④軽い運動を取り入れる

寒い時期こそ体を動かすチャンスです。室内でのストレッチやラジオ体操など、少し体を動かすだけでも血流がよくなり、代謝アップにつながります。

市保健課では、ニュースポーツなど、楽しみながら取り組める運動の提案を行っています。集会所での行事や地域の集まりなどに、ぜひ活用してください。

楽しいイベントが続く12月は、「おいしく・ほどほどに」を心がけることが、元気に過ごすコツです。本年の締めくくりは、心も体もすっきり整えて新年を迎えましょう。

問い合わせ先 市役所保健課

健康推進係(内線2336)