

第5回子育て応援まつり 遊&愛

妊婦さん、子どもたち、学生さん、子育て中のお父さん・お母さん、みんなで楽しめるイベントです。

どうぞお気軽にご来場ください。お待ちしております!!

とき 12月12日(日)午前10時~午後3時

ところ ウェルス幸手

問合せ 幸手子育て支援ねっとわーく(子育て支援課内) ☎(42)8454・FAX(42)2130



【イベント情報】

シニータウン♪

お母さんの歌声、マジックショー、ミニコンサート、人形劇、ママたちのブラスバンド、映写会

遊ぼう!

昔遊び、バルーンアート、フェイスペイント、子育てサロン、絵本読み聞かせ、親子ふれあい遊び、みんなDEあそぼう(小学校低学年対象)

学ぼう!

市民環境ネット、くま森協会、マジック教室

作ろう!

折り紙、スクラップブックング、キャンドル作り、親子ふれあい工作、石と木を使って作る、ヘアアクセサリ作り

持っこのコーナー!

▼子ども用品のこいかえっこ
リサイクル品は、12月10日(金)午前10時~午後5時または当日午前10時30分までに直接会場へ

▼おもちゃ病院

当日持参した壊れたおもちゃを修理

あしやべいしよう!

アロマオイルマッサージ、

体験しよう(要予約)

育児相談・身体計測、イクメン集まれ!(パパサロン)

▼ベビーツッパリ

時間 午後1時~2時
対象 10か月までの赤ちゃん
定員 10人

持ち物 バスタオル

▼親子ピザ作り教室

時間 午前10時~午後0時30分
対象 幼児・児童と保護者
定員 16組

材料費 300円(2人分)

持ち物 エプロン、ふきん

▼親子でABC

時間 ①午前10時30分~11時30分 ②午後1時~2時
対象 3歳から未就学児の親子

定員 各回8組

材料費 100円

▼お母さんたちもリフレッシュ〜ジェルネイル〜

時間 午前10時~午後3時
定員 6人
材料費 1000円

★申込み

11月15日(月)午前9時から子育て支援課へ

◎学生ボランティア募集

バルーンアートやフェイスペイントなどお手伝いしてくれる人を募集しています。

11月は「全国青少年健全育成強調月間」

最近、青少年による痛ましい事件が多発しています。

また、情報化の進展などにより、青少年を取り巻く環境が大きく変化しています。

これらの諸課題に対応し、次代を担う青少年が心身ともに健やかに成長するには、家庭・学校だけでなく地域が一体となって、ともに支えていくことが求められます。

問合せ 生涯学習課 ☎(43)1111 内線643・FAX(42)5803

▼子どもを支援する大人の輪を広げよう

住民意識が多様化しているこの頃ですが、自分の子どもだけよければよいと思っただけじゃありませんか。

「地域の子どもは、地域で育てる」を合い言葉に、大人が子どもたちを温かく見守ることが大切です。時には励まし、時には注意や助言をすることにより、地域の

青少年の健やかな成長を見守り支えていきましょう。

▼青少年健全育成推進委員の活動

青少年育成埼玉県民会議会長(県知事委嘱)を受けた16人の推進員は、青少年の健全育成を図るために推進員会議を開催し、地域の情報交換を行っています。また、青少年が心豊かに成長するための環境づくり、啓発活動にも取り組んでいます。

・学校訪問(子ども達の現状対策についての情報交換)

・インターネット研修会の実施

・非行防止夜間パトロール活動(公園、ゲームセンターなど、青少年の集まる場所の巡回)

・キャンペーン活動(幸手駅、杉戸高野台駅街頭にて非行防止啓発活動)

▼見て見ぬふりをしていませんか?

小学生や中学生の非行や犯罪が増加しています。不良行為の9割以上が深夜徘徊、喫煙です。

▼青少年の有害環境の浄化のために

昨今、出会い系サイト、ア

こんにちは！

地域包括支援センターです

今回のテーマは、「筋力アップで楽しくウォーキング！」。老化だから筋力が衰えてきても仕方ないと思っていま



せんか？転倒予防のため、積極的にからだを動かし、筋力アップに努めましょう。

「筋力チェック」

まずはじめに、あなたがどのくらい転びやすい状態にあるかチェックしてみましょう。

◎片足バランス立ち

目を開けたまま、片足で何秒立っていられますか？

▼10秒以内(転倒危険ゾーン)

転び知らずの身体を目指して今すぐ転倒予防体操をはじめましょう。

▼10秒以上(ひとまず安心)

油断は禁物。今から予防に励んで元気にイキイキ過ごしましょう。

「今日からできる転倒予防体操」

▼足の後ろ上げ(おしりの筋力アップ)

①両足を少し開いて、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかん

で、上体を軽く前に傾けます。

②

ひざが曲がらないように、片方の足をゆつくり1、

2、3

で後ろ

に上げ

ます。

※ひざはできるだけ伸ばしたままです。腰痛の原因になるので背中にはそらせない。

※ひざ曲げ伸ばし(太もも、おしりの筋力アップ)

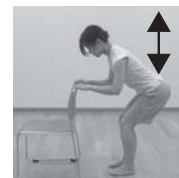
①椅子の背に手を置き、両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。

②背中を伸ばしたまま、1、2、3、4でひざを4分の

1くらい(ひざの角度45度程度)曲げて腰を落とします。



③1、2、3、4でひざを伸ばして元の姿勢に戻ります。



※ひざ頭がつま先より前に出ないようにします。

▼つま先立ち(ふくらはぎの筋力アップ)

①両足を軽く開いて、いすから少し離れて立ちます。

②つま先を軸にして1、2、3、4でゆつくりとかかとを上げ、1、2、3、4

でゆつ

くりと

おろし

ます。

※背筋を伸ばし、おしりと足に力が入るようにします。



地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うための専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員)を配置しています。

お気軽にお声かけください。

▼幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内)

☎(42)8438・FAX(40)3008

▼幸手西地域包括支援センター(西公民館内)

☎(40)3443・FAX(44)0870

★ お気軽にご利用ください ★

〔幸手市心すこやか相談室〕

家庭におけるお子さんの教育についての悩みごとに専門の教育相談員がお答えします。相談は、主として小学生・中学生のほか、卒業生を対象に、電話相談と、電話だけでは不安とお考えの人の面接相談があります。

不登校・非行問題・交友関係・親子関係・進路問題などお子さんの生活全般にわたり、不安や悩みがありましたらご利用ください。

▼心すこやか相談室(旧保健センター内)☎(42)0356

月曜～土曜日(※祝祭日を除く。)午前9時30分～午後3時30分

〔埼玉県警察少年サポートセンター〕

非行、家庭内暴力、犯罪・いじめ被害などでお困りの保護者や、人間関係、進路、性格、いじめ問題などで悩んでいるお子さんからの相談を受け付けています。

▼埼玉県警察少年サポートセンター☎048(865)4152(代表)

月曜～土曜日(※祝祭日を除く。)午前8時30分～午後5時15分

※武蔵浦和駅ラムズタワー3階(JR埼京線・武蔵野線、武蔵浦和駅西口から徒歩1分)

▼少年サポートセンター東分室☎048(718)4152

月曜～金曜日(※祝祭日を除く。)午前9時～午後4時

※春日部市庄和総合支所3階(東武野田線南桜井駅北口から徒歩20分)

ダルトサイト、学校裏サイトなど、インターネットや携帯電話を悪用した事件に青少年が巻き込まれていきます。家庭においては、携帯電話やインターネットの使い方について子ども達とぜひ話し合い、ルールやマナーなどを教えていきましょう。

また、フィルタリング・サービスの利用により、子どもたちの有害サイトへの接続を制限しておくことも有効です。なお、フィルタリングシステムの詳細については、各家庭で利用している携帯電話会社などにご相談ください。