

2月の児童館行事

教室の参加には事前の申し込みが必要です。
※定員は対象となる子どもの人数です。

わくわく教室 むかし遊びをしよう

日時 2月9日(土) 10時~11時30分
場所 滝野児童館きらら2階学習室
対象 4歳~小学生
定員 15人程度

子ども科学あそび教室 静電気マジック

日時 2月9日(土) 13時30分~14時30分
場所 やしろこどものいえ工作室
対象 4歳~小学生
定員 15人程度
持ち物 レジ袋1枚・ハンカチ

英語であそぼう教室 形に触れよう!

日時 2月16日(土) 10時30分~11時30分
場所 やしろこどものいえ多目的室
対象 4歳~小学4年生
定員 20人程度

体幹を鍛える運動教室

日時 2月17日(日) 15時~16時
場所 やしろこどものいえ多目的室
対象 4歳~小学生
定員 20人程度

なないろ教室 ペーパーボールを作ろう

日時 2月17日(日) 10時~11時30分
場所 東条鯉こいランド(ミナクル大会議室)
対象 4歳~小学生
定員 15人

親子で参加してください

親子ふれあい教室 箱入りおひなさまを作ろう

日時 2月23日(土) 13時30分~15時
場所 やしろこどものいえ工作室
対象 4歳~小学生
定員 15組程度
持ち物 はさみ・のり

子育て巡回相談

やしろこどものいえ	2月1日(金)・3月20日(水)
滝野児童館きらら	2月7日(木)・3月19日(火)
東条鯉こいランド	2月5日(火)・3月26日(火)

※時間は各回10時~12時で、事前の予約は不要です。

※各児童館では、随時子育て相談に応じます。

問 こども未来部こども教育課(庁舎4階)

担当:樋口哲平 ☎43-0546

やしろこどものいえ☎42-8543

滝野児童館きらら☎48-0765

東条鯉こいランド☎20-6245

※開館時間は全館9時~17時です。

※月曜日・祝日はお休みです。

(やしろこどものいえは、祝日も開館)

児童館にあそびにいこう!!

気軽に参加! 申込不要のひろば活動

おはなしひろば	絵本の読み聞かせ
おひさまひろば	親子ふれあいあそび
0さいじひろば	親子ふれあいあそび
ベビーのびよんびよんひろば	赤ちゃんの運動遊び
よーい・どん!ひろば	体を動かして遊ぼう
おんがくあそびひろば	バルーンや簡単な楽器を使って遊ぶ
あそびのひろば	親子ふれあいあそび・読み聞かせ・制作

対象 乳児・幼児とその保護者

活動時間 10時30分~11時30分

日	曜日	ひろば名	活動場所
2/1	金	おはなしひろば	きらら
		0さいじひろば	こどものいえ
5	火	おはなしひろば	こどものいえ
		よーい・どん!ひろば(※)	こどものいえ
		0さいじひろば	鯉こいランド
7	木	おはなしひろば	鯉こいランド
		0さいじひろば	きらら
8	金	よーい・どん!ひろば	鯉こいランド
		おはなしひろば	きらら
10	日	おんがくあそびひろば	こどものいえ
14	木	おはなしひろば	鯉こいランド
15	金	おはなしひろば	きらら
19	火	おはなしひろば	こどものいえ
20	水	おひさまひろば	こどものいえ
21	木	おはなしひろば	鯉こいランド
		よーい・どん!ひろば	きらら
		ベビーのびよんびよんひろば	こどものいえ
22	金	おひさまひろば	鯉こいランド
		おはなしひろば	きらら
24	日	おんがくあそびひろば	こどものいえ
26	火	おはなしひろば	こどものいえ
		おひさまひろば	きらら
28	木	おはなしひろば	鯉こいランド
3/1	金	おはなしひろば	きらら
		0さいじひろば	こどものいえ
5	火	おはなしひろば	こどものいえ
6	水	よーい・どん!ひろば	こどものいえ
7	木	おはなしひろば	鯉こいランド
8	金	よーい・どん!ひろば	鯉こいランド
		おはなしひろば	きらら

※「体幹を鍛える運動」を実施します。(予約不要)

こんにちは! 市民病院です! 問加東市民病院 ☎42-5511

糖尿病治療 三本の矢

- 1 食生活の見直し(食事療法)
- 2 適度な運動を日常に取り入れ(運動療法)
- 3 飲み薬やインスリン注射(薬物療法)

かの戦国武将毛利元就が3人の子に一族の結束を説いた『三本の矢』の話は有名です。糖尿病においても同様に『三本の矢』があり、1つ目が食生活の見直し。食事に含まれるエネルギー量を理解し、バランスの良い食事を摂取する食事療法です。2つ目が適度な運動を日常に取り入れる運動療法。3つ目が飲み薬やインスリン注射による薬物療法です。

『病院での治療』お薬』といったイメージがあり、食事や運動に対してどのような治療が行われるか想像しにくいのではないのでしょうか。従来の糖尿病での入院は、管理栄養士による食事の説明はあるものの、運動に対する介



▲毛利元就



入が少ないという問題がありました。そこで、今年から入院棟の一角に新しく『ヘルスルーム』を開設しました。ヘルスルームでできること

- 1 検査数値の測定
血圧測定、体重測定、毎食事時の血糖測定を患者さん自らが行います。
- 2 糖尿病パンフレットの設置
糖尿病関連教材を準備しており、患者さんはいつでも気軽に手にとることができま
- 3 理学療法士による運動療法の実施
室内にはエルゴメーター(エアバイクの

兵庫教育大学子育て支援ルーム「かとうGENKi」が仲間入り!

兵庫教育大学で保育者を目指す学生が、授業の一環で、おもちゃを作ってくれました。子ども達が遊ぶ姿をイメージしながら考えて作ったおもちゃは、どれも夢がいっぱい詰まっています。ぜひ、親子一緒に遊びに来てください。



ご利用案内

- 遊びの広場(げんきルーム・ほっとルーム) 9時~12時・13時~14時
- 授乳・ランチルーム 9時~14時
- 開催日 月・火・木(祝日は除く)
- 対象 0歳~未就園のお子さんとその保護者
- 利用料 無料

兵庫教育大学 子育て支援ルーム「かとうGENKi」
〒673-1421加東市山国2007-109やまくにプラザ1F
☎40-2231 FAX40-2231
メールアドレス: pro-kosodate@hyogo-u.ac.jp
ホームページ: http://www.hyogo-u.ac.jp/preken/genki/

ようなものと呼ばれる運動器具があります。目標心拍数から運動負荷量を設定し、理学療法士の指導のもと、適切なメニューで運動します。運動をすることで、血中の糖が筋肉に取り込まれ、糖の利用が促進されたり、インスリンの働きが高まるといったメリットがあります。実際にエルゴメーターを使用することで、どのくらい運動したらいいのかをイメージしやすく、退院後も同じ運動量を維持するにはどうすれば良いかを、理学療法士と一緒に考えることができます。

これらを通じて『ヘルスルーム』では、医師や看護師・理学療法士といった様々な医療者とともに、糖尿病との付き合い方を学ぶことができる空間になっています。『ヘルスルーム』を利用された患者さんたちが、これから先、血糖の調整がうまくいっている時も、うまくいかない時も『ヘルスルーム』での日々を思い浮かべ、治療の励みにしていただくことが私たちの喜びです。