

今日からはじめる 健康づくり

2

【ころばない身体づくりⅡ】

今月は、変形性膝関節症や転倒予防に有効な運動を紹介します。大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)とハムストリングス(太ももの後ろの筋肉)を鍛えます。

■立って座って

いすに座った姿勢から立ち上がる運動です。息をはきながらゆっくり「1・2・3」で立ち上がり、「1・2・3」でゆっくり元の姿勢に戻る。1セット10~15回ずつ、2~3セットくり返しましょう。

※余裕があれば、しゃがむ時にいすの座面にお尻をつけないようにしましょう。
※筋力が弱い場合、太ももに手を置いて立ち上がります。
※体調がすぐれない日は、無理せず休養をとりましょう。また、痛みのある動きは避けましょう。



■ポイント

- ▽お尻を突き出すようにしゃがみましょう。
- ▽勢いはつけず、ゆっくりしましょう。
- ▽動かない安定したいいすを使いましょう。

「八幡市男女共同参画プランるーぷⅡ」策定

「仕事と生活の調和」推進、性暴力防止に重点

八幡市男女共同参画プランるーぷⅡは、今年3月で満了となった「八幡市男女共同参画プラン(平成13年4月)」、「同プランるーぷⅠ(平成18年4月)」の後継プランです。

市民・事業所アンケート等を実施し、学識経験者などで構成する「八幡市男女共同参画プラン懇話会」の提言を受け策定しました。これからの新しい男女の生き方を展望しながら、性別、年齢を問わず、「仕事と生活の調和(ワークライフバランス)」の推進や性

京都府の子育て相談

心理カウンセラーによる相談です。

日時 ▶ 5月11日 ▶ 6月8日 ▶ 7月13日 ▶ 8月10日 ▶ 9月14日 ▶ 10月12日 ▶ 11月9日 ▶ 12月14日 ▶ 平成24年1月11日 ▶ 2月8日 ▶ 3月14日

※すべて水曜日、午後1時30分~4時30分。

場所 府山城北保健所総喜分室(京田辺市田辺明田1)

対象者 市内在住の乳幼児の保護者

申込み 府山城北保健所総喜分室(☎0774-63-5745)

暴力の防止などについて、より意識を高めるよう取り組んでいきます。そのため、市民のみならずにわかりやすい表現にとり、具体的に目標を設

定する「成果指標」や「市民や事業者」にできることを記載するなど、様々な工夫もしています。
◆問い合わせ 人格権発課(☎9081-3127)



＜子育て相談＞

子育てについての悩みごとや困ったことなど、気軽にご相談ください。※来所相談は事前にお電話を。月曜~金曜日(祝日除く)午前9時~正午、午後1時~4時
子育て支援センター「あいあいポケット」(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)
第二子育て支援センター「そよかせ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

【あそびの広場】

おおむね1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時~11時30分です。第二子育て支援センターに事前に申し込んでください。今日は「手指を使って遊ぼう」です。
▶ 6日(金)竹園児童センター ▶ 11日(水)橋本コミュニティセンター ▶ 16日(月)美濃山コミュニティセンター

【サロン】

子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は午前10時~11時15分。※各開催場所に事前申込要。
＜あいあいサロン＞
▶ 12日(木)子育て支援センター
対象 生後7か月から1歳6か月くらいの親子
＜そよかせサロン＞
▶ 17日(火)第二子育て支援センター
対象 妊婦さんと生後2か月から1歳6か月くらいの親子
＜ひよこサロン＞
▶ 18日(水)子育て支援センター
対象 妊婦さんと生後2か月から6か月くらいの親子
※重複参加可能です。

【赤ちゃんの広場】

妊婦さんと生後2か月から1歳半くらいまでの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びを楽しみましょう。時間は午前10時~11時15分です。下記から1か所を選び、参加してください(★は離乳食展示あり)。

保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園に、保育園以外での赤ちゃんの広場は子育て支援センターに、事前に申し込んでください。
▶ 9日(月)わかたけ保育園、みやこ保育園★ ▶ 10日(火)南ヶ丘保育園★ ▶ 13日(金)みその保育園 ▶ 19日(木)美濃山グリーンタウン集会所 ▶ 20日(金)美濃山コミュニティセンター ▶ 23日(月)南ヶ丘第二保育園 ▶ 24日(火)有都保育園★ ▶ 25日(水)橋本児童センター ▶ 27日(金)竹園児童センター

【お話の出前】

市内のあちこちに、お話をもって出かけます。手遊びや大型絵本の読み聞かせなど。
▶ 13日(金)午前10時30分~11時30分、有都福祉交流センター
※申込不要。就学前のお子さん・お孫さんとお越しください。子育て相談も行っています。問い合わせは子育て支援センターへ。

【お父さんも子育ての主役です】

毎月第2土曜日は、お父さんとお子さんが一緒に遊んでもらえるよう「あいあいポケット」を開設しています。たくさんのお父さんの参加をお待ちしています。
▶ 14日(土)午前9時~正午、午後1時~4時、子育て支援センター

【双子(多胎児)交流会】

双子以上のお子さんがある人または妊娠中の人が対象。親子で自由に遊んだり交流をしましょう。子育て相談もできます。
▶ 23日(月)午前10時~11時15分、子育て支援センター
※申し込みは子育て支援センターへ。

● 保育園の開放日

※育児相談も行っています。
南ヶ丘保育園(☎981-3125) … ▶ 16日(月)「ボールで遊ぼう」 ▶ 20日(金)園庭開放
南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) … ▶ 6日(金)園庭開放 ▶ 30日(月)「園庭で遊ぼう」
みその保育園(☎981-8101) … ▶ 26日(木)「園庭で遊ぼう」 ▶ 31日(火)園庭開放
みやこ保育園(☎981-2511) … ▶ 16日(月)「園庭で遊ぼう」 ▶ 24日(火)園庭開放
有都保育園(☎981-0873) … ▶ 18日(水)「園庭やおもちゃで遊ぼう」 ▶ 25日(水)園庭開放
わかたけ保育園(☎983-1313) … ▶ 13日(金)「園庭で遊ぼう」 ▶ 19日(木)園庭開放
八幡保育園(☎981-7491) … ▶ 18日(水)「園庭で遊ぼう」
西遊寺保育園(☎981-4837) … ▶ 23日(月)「園庭で遊ぼう」
男山保育園(☎982-0701) … ▶ 21日(土)園庭開放
ぶどうの木保育園(☎982-9013) … ▶ 26日(木)「園のおもちゃと園庭で遊ぼう」▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)
山崎第二保育園(☎981-0700) … ▶ 18日(水)さくらもち作り ▶ 毎月第2金曜日かがるもランド



くすのぎ保育園(☎983-1200) … ▶

18日(水)さくらもち作り
※時間は午前10時~11時30分です。
※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いて参加してください。

● 幼稚園の開放日

八幡幼稚園(☎981-0180) … ▶ 18日(水)園庭開放 ▶ 25日(水)「戸外で遊ぼう」
八幡第二幼稚園(☎981-6950) … ▶ 11日(水)「幼稚園で遊ぼう」 ▶ 26日(木)園庭開放
八幡第二幼稚園(☎982-8566) … ▶ 18日(水)「園庭で遊ぼう」 ▶ 27日(金)園庭開放
八幡第四幼稚園(☎982-2447) … ▶ 18日(水)「一緒に遊ぼう」 ▶ 27日(金)園庭開放
橋本幼稚園(☎982-0607) … ▶ 6日(金)園庭開放 ▶ 25日(水)「園庭で遊ぼう」
有都幼稚園(☎981-0873) … ▶ 18日(水)「園庭やおもちゃで遊ぼう」 ▶ 25日(水)園庭開放
早苗幼稚園(☎981-2268) … ▶ 11日(水) ▶ 25日(水) ▲「お母さんと一緒に“よーい、どん!”」
※時間は午前10時~11時30分です(▲は午前10時30分~正午)。
※申込不要。直接、園にお越しください。