



子育て中の人たち集まれ!!

# 子育て支援センター情報



子育て中の皆さんへ 本市では3か所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターもご自由にご利用いただけます。

のんびり広場	
日にち	活動予定
6/11	交通安全教育推進協議会講習員による交通安全教室に参加しよう
6/18	七夕さまの飾りを作ろう 愛情いっぱい簡単おやつを作ろう(エプロン・三角巾を用意)
6/25	誕生会・計測日 野菜の成長を楽しもう (汚れてもいい服装)
7/2	七夕祭り クッキー作り (エプロン・三角巾を用意)
7/9	子育てお楽しみ会(交換会) 子育ての話をわいわいしよう

活動時間 9:00~  
場 所 波野保育園  
TEL 24-2800  
\*月曜~金曜 9:00~14:00 園を開放しています。



すくすく広場	
日にち	活動予定
6/10	地域散策(中通方面へ) (ベビーカーを用意)
6/19	調理実習(要予約) 9:30-の宮保健センター集合(エプロン・三角巾を用意)
6/24	誕生会・計測日 おやつ作り (エプロン・三角巾を用意)
6/27	お店屋さんごっこ(不要品交換会)
7/1	七夕飾りづくり・母子保健推進員さんと遊ぼう
7/8	親子で3B体操 10:00-の宮高齢者センター
7/10	救急法 阿蘇広域消防署による応急手当及び心肺蘇生法

活動時間 10:00~  
場 所 一の宮子育て支援センター  
すくすくハウス(りんどう保育園横)  
TEL 2-4539  
月曜~金曜(9:00~17:00)  
土曜(9:00~12:00)センターを開放しています。  
園庭は毎日開放しています。  
育児相談電話 TEL 2-3850

ぴよぴよ広場	
日にち	活動予定
6/11	作って遊ぼう! パペット・牛乳パックのイス(牛乳パックを開いた状態で上下を切り取ったもの24個、ホッチキス。布ガムテープを持参)
6/13	体験保育(要予約) 9:30乙姫保育園集合 12:00解散
6/18	お誕生会・体験試食会
6/25	七夕飾りを作ろう!
7/2	計測日・七夕お楽しみ会 体験試食会
7/9	親子ピクス 10:00開始 講師:黒木千代子

活動時間 10:00~  
場 所 阿蘇市子育て支援センター  
(阿蘇北中学校近く)  
TEL 3-3843  
来所時には水筒(お茶)をお持ちください。  
月曜~金曜(10:00~16:00)センターを開放しています。

## お元気ですか

食生活改善推進員協議会

全国食生活改善推進員名譽会員賞受賞

山本チズ子さん

永年にわたり食改の活動に尽力され、このほど名譽会長賞を受賞された乙姫の山本チズ子さんに受賞の喜びを語っていただきました。



見た目は80歳ですが、実年齢はなんと93歳という山本さんに、いつまでも若々しくお元気な秘訣を聞きました。

起床は何時ですか?  
寒い時期は7時に起き、ストレッチ体操を1時間します。夏は6時30分に起き、ウォーキングを1時間します。

日頃から気をつけていることは?

好き嫌いは全然なく、毎朝みそ汁にスキムミルクを入れて食べます。また、趣味で短歌を作ったり庭の草取りをしたりして、頭と体を使うように心がけています。毎年の健康診断は欠かしません。息子嫁も孫嫁も食生活改善推進員であり、家族全員が食に関心を持っているおかげでみんな健康です。

最後に受賞の喜びを約35年前に病んでいる頃、行政の方や歴代会長さん方に食生活改善推進員協議会への入会を勧められ、推進員活動をしていくうちに健康を取り戻し、それ以来病気をせずにこれまで元気で長生きできました。この度の表彰をいただき、皆さまに感謝申し上げます。