

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ヶ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
8/12	水遊び、黒砂糖饅頭作り
8/20	フィンガーペインティングを楽しもう
8/27	誕生会・計測日・砂遊び綿菓子作り
9/3	散歩しよう・饅頭作り
9/10	ヨーイドン運動会遊び楽しいなかんてん料理作り

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
8/14	水遊び
8/19	水遊び
8/21	中学生・高校生とのふれあい遊びを楽しむ
8/26	誕生会 計測日 おやつ作り
8/28	プールのおもちゃを作って水遊び
9/2	砂場で遊ぼう 0歳児は赤ちゃん体操を楽しもう
9/9	お年寄りとの交流会 伝承遊びを楽しむ(風車作り)

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)
TEL2 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 TEL2 2-3850

ぴよぴよ広場	
日にち	活動予定
8/11	夏を楽しもう!『そうめん流し』体験試食会)・中学生との交流会
8/20	楽しい水遊び・プール遊び・中学生との交流会
8/27	誕生会・親子でクッキング 育児相談 13:00~15:00阿蘇保健福祉センター
9/3	計測日・相談 保健師による育児講座
9/10	誕生日お楽しみ会 体験試食

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) TEL3 2-3843
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。
育児相談を受け付けています。電話相談もOK。(秘密厳守)

【活動内容での準備物】

水遊び時には水着
(パンツ可)・タオル
おやつ作りなどクッキングには
エプロン・三角巾(バンダナ可)

H19年度基本健診年代別要注意項目ワースト3

	30代	40代	50代	60-64歳
1位	LDL悪玉コレステロール)	LDL	HbA1c(糖尿病の検査)	HbA1c
2位	HbA1c	HbA1c	LDL	LDL
3位	尿酸(痛風の検査)	GPT(肝機能の検査)	腹囲	最高血圧

野菜の摂取量は1日5皿が全国的な目標ですが、食生活改善推進協議会波野支部で、野菜摂取量調査を実施したところ、1日1~2皿程度の方が多かったようです。
また、昨年の市健診結果では左のように、早や30代から悪玉コレステロールや糖尿病の疑いが高い人が増えています。

お元気ですか

食生活改善推進員協議会

《野菜》をたくさん食べて病気を予防!

今月の食育は波野消防団におじゃましました。



はい、たべてね

そこで、消防団の若い世代へ野菜たっぷりのカロチンサラダ試食と野菜しおり等を配布し、PRしました。



野菜の効果

- ・食後の血糖上昇を抑え、コレステロールの増加を防ぐ
- ・便秘を改善する
- ・食事の始めに十分に食べると食べすぎを防ぐ
- ・ビタミンDが糖質や脂質の代謝をスムーズにする

こがんは食べよらんけん、なるべく食べるようにします。