



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
8/22	フィンガーペインティング (水着・タオルを用意)
8/29	誕生会・計測日 砂遊び(タオル・汚れても 良い服を用意)
9/5	保育園を散歩しよう (帽子・水筒を用意)
9/12	かけっこをしよう (タオル・帽子・水筒を用意)
9/15	保育園の運動会に参加しよう 9:00に大道の屋内ゲートボ ール場集合
9/19	子育てお楽しみ会 10:00に産山牧場集合 (お弁当・敷物持参) ※参加される方は9/12まで にお知らせください

活動時間 9:00~11:00
場 所 波野東部保育園
TEL24-2800

*月曜~金曜日の9:00~11:00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{水着(パンツ可)、タ オルを用意}
8/21	水遊び{水着(パンツ可)、タ オルを用意}
8/28	誕生会・計測日 おやつ作り(エプロン、三 角巾を用意)
8/30	アマビレコンサートを楽しもう (ピアノ・バイオリンの生演 奏や声楽家による童謡)
9/4	伝承遊びを楽しもう ママビクス
9/12	10:00に一の宮保健センタ ー集合(動きやすい服装)
9/14	わらべうた
9/19	手作りおもちゃを作ろう

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)
TEL22-4539

*月曜~土曜日はすくすくハウスを開放
しています。園庭は毎日開放して
います。

ぴよぴよ広場

日にち	活動予定
8/22	水遊びを楽しもう {水着(パンツ可)、タオルを 用意}
8/29	お誕生会 お楽しみ会・体験試食会
9/5	計測 保健師による育児講座・ 育児相談
9/12	ピクニック・リンゴ狩りを楽しもう 10:30に果実の国カップルズ集合 (お弁当・水筒・帽子を持参)場所が 分からない場合は、阿蘇市子育て 支援センターへおたずね下さい。 ※雨天の場合順延
9/19	ミニ運動会

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)
TEL32-3843

*月曜~金曜日の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)

お元気ですか

食生活改善
推進員協議会

波野地区で

食生活実態調査

波野支部では、今年「働き盛りの人々の健康づくり」をテーマに活動を展開しています。

阿蘇市は予備軍を含めた糖尿病の罹患率が高く、さらに糖尿病による医療費も高いという状況にあります。この状況を少しでも改善するために、食事の実態を把握しようと、推進員自らが自宅で「砂糖の使用量調査」や「お買い物物品目調査」を行いました。

「砂糖の使用量調査」では、調味料としての砂糖の使用量はさほど多くはありませんでしたが、食べたものを毎日書き出した推進員から、「お菓子をかなり食べている」との意見があり、食生活実態調査の第二弾として「私の間食調査」を行うことになりました。調査結果から、摂取した砂糖の量やカロリーを算出する予定です。

また、「お買い物物品目調査」では、若い世代と同居中の世帯は肉を購入する頻度が高かったり、弁当を作るための冷凍加工食



▲調査結果を検討する会員

品などを頻繁に購入している傾向がありました。さらに、来客のためのお菓子の買い置き(最終的には自分たちが食べている)を頻繁に行っているなどの意見もあり、今後の食生活改善のポイントにしていきたいと思えます。今後、波野地区で行われるスポーツ大会などで、参加者の方に簡単な食生活調査を行い、自分にとって適度な量の食事ができているかを考えていただければと思っています。