

子育て支援センター



「ひまわりのたね」だより

【問合せ先】子育て支援課 子育て支援係 ☎65・0081



梅野よしみ 保育士

■あそびに来ませんか？ みんなで待っています。

今回、コロナウイルス感染症のことでずいぶん心配されていることでしょうか。私たちも遊具の消毒、部屋の換気など感染予防に気を配りながら、子どもたちをなるべく広い場所へと思い、中庭や散歩に出しました。そんな時、あじさいの新芽やつくし、菜の花を見つけ子どもたちに声をかけ一緒に「春」を感じホッとしました。

毎年3月は、みんなで「はるかぜハイキング」と銘打って、戸外に出て遊んで、お弁当を食べ、保育所や幼稚園に行つて会えなくなる子どもたちのお別れ会をしていたのですが、中止になり本当に残念でした。

4月に入り、子どもたちは、お母さんと離れ新しい環境の中での生活をスタートしています。どうしているかなーと思う毎日ですが、集団の中でたくさんさんの経験をして成長してくれることでしよう。

子育て支援センターは、6年目の春を迎えています。利用者も

年々増えてきました。が、まだまだ「知らなかった」と聞くことがあります。ご家庭で子育てをしているみなさん「春」に誘われて、遊びに出て来ませんか？毎日の子育ての息抜きも兼ねて！みんなの中で見る我が子に小さな発見もありますよ。私たちも子育てのお手伝いを、少しでもできたらうれしいです。

子育て支援センター 「ひまわりのたね」

【開館】月～金曜日 9～16時
【場所】総合福祉センター
「ひまわりの里」内
【対象】0歳から未就学の子どもの保護者
※利用には保護者の付き添いが必要です
【利用料】無料



▲「いっぱいあそべるよ～」

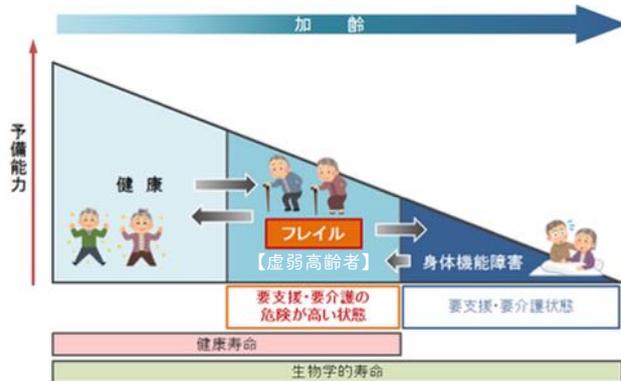


地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■介護予防の取り組みについて part ①

フレイルという言葉をご存じですか？フレイルとは虚弱という意味で、将来的に要介護状態や寝たきりの原因にもなってしまいます。しかし、予防することで、健康な状態に戻ることも可能です。令和2年度はフレイルに着目し、介護予防の取り組みを進めていきたいと思っています。



CHECK



【フレイル評価の例】

- 6か月間で2～3kg以上の意図しない体重減少があった
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
- 軽い運動・体操（農作業含む）をしていない
- もしくは定期的な運動・スポーツをしていない
- ※ 利き手の握力、男性26kg未満・女性18kg未満
- ※ 通常歩行速度、3mの通路で3秒以上の歩行速度

- ・ 1つもあてはまらない → **健康**
- ・ 1つもしくは2つ当てはまる → **プレフレイル**
- ・ 3つ以上当てはまる → **フレイル**

※印の項目について、各公民館での教室やひまわりカフェにて体力チェックとして測定を行っています。詳細は広報や回覧板等でご確認ください。

