



Bringing up a child

子育て

行方市子育て支援室

☎ 0299-55-0130(直通)

子育て相談は随時受け付けています

親子教室

《のびのび・どろんこ教室開講式》

日時 6月17日(金) 9:30受付

場所 B&G海洋センター

講師 林 多見子

☆開講式後『林先生と歌って踊って楽しんちゃう〜♪』を予定しています。

《インファント・マッサージ》

日時 6月21日・28日/7月12日・19日
9:30受付

場所 北浦公民館

講師 小田倉和江 (IAIM 公認インストラクター)

募集人数 1歳未満の親子 10組

申込締切 6月10日(金)

子育て広場に遊びにきませんか

子育て広場は、就学前のお子さんとその保護者のための遊び場です。お父さんもおじいちゃんもおばあちゃんも、み〜んなで気軽に参加してください。

子育て広場 6月の行事予定

| 6月 | | 麻 生 | | 北 浦 | | 玉 造 | |
|----|---|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| | | 午前 9:30~ 11:30* | 午後 1:30~ 3:30* | 午前 9:30~ 11:30* | 午後 1:30~ 3:30* | 午前 9:30~ 11:30* | 午後 1:30~ 3:30* |
| 1 | 水 | ○ | | ○ | | | |
| 2 | 木 | ○ | | ○ | | | |
| 3 | 金 | ○ | | | | ○ | |
| 6 | 月 | | | | | ○ | |
| 7 | 火 | ○ | | ○ | | | |
| 8 | 水 | | | | | ○ | |
| 9 | 木 | ○ | | ○ | | | |
| 10 | 金 | ○ | | ○ | | | ○ |
| 13 | 月 | | | | | ○ | |
| 14 | 火 | ○ | | ○ | | | |
| 15 | 水 | | | ○ | | | |
| 16 | 木 | | | ○ | | ○ | |
| 20 | 月 | | | | | ○ | |
| 21 | 火 | | | | | ○ | |
| 22 | 水 | | | ○ | | ○ | |
| 23 | 木 | ○ | | | | | |
| 24 | 金 | | | ○ | | | |
| 27 | 月 | | | | | ○ | |
| 28 | 火 | ○ | | | | | ○ |
| 29 | 水 | ○ | | ○ | | | |
| 30 | 木 | | | | | ○ | |

開催場所 麻→麻生公民館 北→北浦公民館 玉→玉造保健センター



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎ 0299-55-0114

いつまでも健やかにすみなれた地域で生活していただけるよう、高齢者やご家族のみなさんを、医療、保健、介護及び福祉などさまざまな方面から総合的に支援します

コラム (第13話)・・・生活不活発病とは

皆さんは「生活不活発病」という言葉を耳にしたことはありますか？生活不活発病とは「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことをいいます。使わない機能は衰えるということはよく知られていますが、高齢者ではそれが及ぶ範囲、機能低下の程度が大きく、最近高齢者が身体を動かさないために起こる、生活不活発病が高齢社会の大きな問題の1つとなっています。もちろんこの病気は高齢者に限った病気ではありません。3月11日に起きた大震災の影響もあり、「出かけるのが怖い」「危ないから動かない」という気持ちが先行し、散歩やスポーツ、趣味等を控えたり、どんどん生活が不活発になっているのは老若男女ともいえることではないでしょうか。この病気は、予防が最も有効といわれています。①毎日の生活の中で活発に動くようにする②家庭や地域で楽しみや役割を持ち、仲間と共に散歩や趣味を楽しむ③「無理は禁物」「安全第一」と勝手に思い込まない。家庭環境や本人の考えで予防方法は様々ですが、歩くことが困難になったりする前に自分自身の生活を振りかえてみてください。期間限定の人生を皆さんはどう生きますか・・・。



保健師 宮本純子