



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付けています

1月実施予定の教室・講座です。期日や内容等はチラシでお知らせします。たくさんの親子の参加をお待ちしています。

### ス・トミック講座

#### 恵方巻を作ろう!!

日時 1月24日(金) 9:30受付  
場所 西浦地区学習センター  
講師 兼平佳子氏  
募集人数 親子10組(先着順)  
申込期間 1月8日(水)~17日(金)  
その他 材料費がかかります

### 親子教室《のびのび・どろんこ》

#### 楽しくたいそう part 2

日時 1月30日(木) 9:30受付  
場所 北浦保健センター  
講師 岡野真由美先生(カワイ体育教室)

### 0歳児親子教室~ベビーマッサージ~

日時 2月5日・12日・19日 9:30受付  
場所 玉造保健センター  
講師 川島綾子先生(にこにこ baby)  
募集人数 0歳児の親子10組  
申込期間 1月20日(月)~24日(金)

### 子育て広場 1月の行事予定

午前 9:30~11:30

1月	コテラス(麻生)	北浦公民館(北浦)	玉造保健センター(玉造)
6 月			○
7 火	○		
8 水		○	○
9 木	○		○
10 金		○	○
14 火	○	○	
15 水		○	○
16 木	○		○
17 金		○	
20 月	○		○
21 火	○		
22 水		○	○
23 木	○		○
24 金		○	
27 月	○		○
28 火	○		



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44話)・・・今年目標

「一年の計は元旦にあり」といいますが、皆さん今年の目標を立てましたか?

地域包括支援センターで実施している教室の一つに、生き生き健康教室というものがあります。この教室は、参加者の方々と【元気に毎日を過ごすためのコツ】を学ぶための教室です。コツのひとつとして必ず、1年後の目標を立て、その目標を実現するために、毎日の目標を立ててもらっています。皆さん最初は「来年のことまで考えられない・・・」「何の楽しみもないから・・・」等と話されますがゆっくり話を聞き自分の思いを言葉にすることで、必ず目標を立てることができます。例えば、1年後も畑仕事をしたい、自分で切符を買って電車で旅行をしたい、杖を使わず友達の家まで歩いていきたい。どんなことでもいいのです。1年後どんな生活をしていきたいか、どんな自分でいたいかわ想像してみてください。そして立てた目標を家族にも伝えてみてはどうでしょうか。できれば目標を文字に書き、いつでも目に見えるところに貼っておくことをお勧めします。いつも目にするすることで、目標を意識しながら生活することができるからです。年代によって掲げる目標は違うのは当然です。ただ、1年後の目標達成に向けて毎日の生活があるのは同じです。

1年後の皆さんが今よりも笑顔で暮らせるように、今年も地域包括支援センターを活用してください。

