



ようこそ おたっしゃ広場へ

☎ おたっしゃ広場 ☎ 55-6955

“みなさん、こんにちは。おたっしゃ広場です”

今月から広場の運動教室の紹介をしていきます。

まずは『膝・腰痛予防』です。この教室は富士見高原病院の理学療法士が講師となり、椅子に座りながらの体操が主で、ゆっくりとしたペースで行います。体の動きについて専門的な事が聞けるため、多い時には50名近い参加者が来ています。

次に『タオル体操』です。こちらは地域包括支援センターの職員が講師をし、小人数で和気あいあいとおしゃべりしながら、タオルを使って体操をしたりボールを使って体を動かしています。参加者は運動終了後、お茶会をして楽しんでいます。



「食育推進チーム」だより

“一緒に食べよう！ 主食・主菜・副菜のそろった食事”

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎ 62-9134

生活習慣病の予防のために、バランスの整った食事を摂ることは大切です。お弁当のバランスを整える「3・1・2弁当箱法」を紹介します。

次の5つのポイントを抑えた弁当は、エネルギーやビタミン・ミネラル、コレステロール、食塩の摂取量が適正範囲内になり栄養バランスがよくなります。

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
(弁当箱の容量(g) ÷ エネルギー量(kcal))
- ②料理が動かないようにしっかり詰める
- ③料理の組み合わせは
“主食3、主菜1、副菜2”の表面積の割合で
- ④調理法が異なる料理を組み合わせる
- ⑤見た目がおいしそうで、きれいなこと

食べる人に合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜を上手に詰めましょう。



おいでよ! ゆめひろば富士見

☎ 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 62-7900

“一緒にやろう! ゆめひろば”

地域おこし協力隊の「てっちゃん」こと荒川鉄男です。普段は背中に「富士見町地域おこし協力隊」のロゴの入った赤い服を着て、「ゆめひろば」にいます。凧や竹馬、竹ポックリを作りたい子は、一緒に作りますので気軽に声をかけてくださいね。

また、5月からは水曜日の朝7時30分から40分程度、ストックを使って歩く「ノルディック・ウォーク」を始めます。一緒に健康づくりをしませんか。

～地域おこし協力隊 てっちゃんのひとり言～

犬と一緒に来て下さる方々へ。広場の中央の芝生は、子供たちが寝転がったりしている場所なので、清潔な芝生が保たれるようご協力くださいね。



○facebookでも日々の情報をお知らせしています



心のいろはどんないろ?

☎ 子ども課 総務学校教育係 ☎ 62-9235

“富士見小学校 集団登校始まる!”



← 一年生の歩き方を確かめつつ歩く班長

自分がしてもらったことから考える、 目指したい登校班長

☆横断歩道で車が来たときに「危ない、下がって」と厳しくしかられたけど、みんなの命を救ってくれた。だから自分も危ない場面を作らないようにする!

☆足が痛い時、歩くのを遅くしてくれたり、「大丈夫」などと言われたりした。そこで、自分は、みんなが安全に学校に・家に行けるようにしたいです。

☆歩くときのスピードを考えて歩いてくれたことが、うれしかったです。低学年の歩きやすいスピードで歩けるように心がけたいです。