



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”

今月もふたつの運動教室を紹介します。まずは『棒体操』です。この教室は理学療法士の方を講師とし、椅子に座りながら新聞を丸めた棒を使って体を動かしていきます。この教室は参加者をおおむね80歳以上としており、参加者の様子を見ながらゆっくり体操を進めています。



次に『認知症予防運動』です。こちらは作業療法士の方を講師とし、前半は全身をほぐし、後半でコグニサイズ（体を動かしながら頭も鍛える運動）をします。

間違えても、みんなで大きな声で笑って自然と笑顔になる教室です。



おいでよ! ゆめひろば富士見

☎ 生涯学習課 生涯学習係 ☎ 62-7900

“朝活しよう、ゆめひろば”

5月から6月の土曜日午前7時30分から開催されていた「あおぞらピラティス」。朝の爽やかな風のなか、日差しを浴びながら、芝生の上で運動するのは気持ちのいいものです。「あおぞらピラティス」は秋も企画しますので、今回参加できなかった方は、ぜひご参加ください。毎週水曜日、午前7時30分からの「ノルディックウォーク教室」は引き続き開催していますので、お気軽にご参加くださいね。



～地域おこし協力隊 てっちゃんのひとり言～

私がゆめひろばで作業をしていると、「何やっているの?」と話しかけてくれる子がたくさんいます。説明をすると「手伝ってあげる」と言い一緒に作業をしてくれます。富士見の子は良い子ですね。てっちゃんは本当に嬉しいです。

「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

朝は忙しく、「朝ごはんを食べるくらいなら、あと5分寝たい…」なんて人も多いのではないのでしょうか。

しかし、朝ごはんを抜くと、脳や体に行くはずのエネルギーが不足し、勉強や仕事に集中できなかったり、体もだるくなります。ごはんやパンなどの「主食」だけではなく、肉や魚、卵、大豆製品をつかった「主菜」、野菜やきのこをつかった「副菜」のおかずをそろえることで、食べたものが体の中で効率よくはたらきます。

富士見小学校では、日々の給食を活用して朝ごはんのバランスをチェックしたり、給食の献立が朝ごはんのメニュー作りのヒントになることを伝え、継続した食育指導を行っています。子どもたちに負けないよう、バランスのよい朝ごはんできれい夏も元気に過ごしましょう!

(富士見小学校栄養士)



心のいろはどんないろ?

☎ 子ども課 総務学校教育係 ☎ 62-9235

“富士見高校園芸科と富士見保育園との交流”

富士見高校園芸科の生徒と、富士見保育園の青組の子どもたちとで、一緒にプランターに花を植えました。花植え交流のあと、園児と遊んでくれた高校生のつぶやきをご紹介します。

- ☆けっこうわんぱくで元気ですね。
- 花植えも水やりも上手でした。
- ☆子どもたちと遊んでいるのか、遊ばれているのか、こっちも楽しくなってきます。
- ☆交流を楽しみにしていました。貴重な体験ができる、本当にいい企画で楽しかったです。
- ☆不安もあったけれど、やってみて楽しいし、子どもたちがかわいい。

☆教えたことを子どもたちがちゃんとできていたのにびっくりした。



◀一緒にやると楽しいですね