



## ようこそ おたっしゃ広場へ

☎おたっしゃ広場 ☎55-6955

### “Let's Enjoy now”

今回紹介するのは『英語クラブ』です。こちらは長年、英語に携わっていた方が講師となり、その月の行事や英語の歌の意味を教わっています。英語というと身構えてしまいがちですが、歌であれば親しみやすく感じる方も多く、歌詞の正しい意味を知る事で歌の内容も深まります。

クラブ紹介は今回が最後です。気になるクラブはあったでしょうか。おたっしゃ広場で新たな楽しみを見つけてみませんか。



運動教室に『100歳時代の身体づくり』が加わりました。理学療法士を講師とし、全身くまなく行うことで体幹が鍛えられる体操です。イスに座りながらの運動が主なので、足腰に自信がない方もできます。意識する身体の箇所を伝えてくれるため参加者も目的をもって体操を行うことができます。寒さで家にこもりがちな時期ですが、おたっしゃ広場で体を動かしませんか。



## おいでよ!ゆめひろば富士見

☎生涯学習課 生涯学習係 ☎62-7900

### “雪よ降れ、降れ、ゆめひろば”

昨年は雪が少なく、雪遊びがあまりできませんでした。今年はどうでしょうか。暖かい日が続くような予報も出ていますね。

ゆめひろばには坂があるので、雪さえ降れば『そり遊び』を楽しむ子がたくさんいます。今年はそりを用意する予定ですので、遊びに来てくださいね。雪がたくさん降ったら『カマクラ』も頑張って作ろうかな。



### ～地域おこし協力隊 てっちゃんのひとり言～

この時期は、ゆめひろばの砂地の通路が、寒さのため凍りますが、暖かい日差しがある日は溶けて水たまりや、ドロドロの状態になってしまうことが多くあります。天気の良い日でおかつ暖かい日の場合は、長靴で遊びに来てください。

また、通路がドロドロになった日は、午後3時を過ぎると、カチカチに凍ってしまい、通路がデコボコするときがあります。転びやすい状態になりますので、子ども達に注意を促していただけると助かります。そんな状態にならないように、てっちゃんも頑張って整備しますね。

## 「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

主食・主菜・副菜のそろった食事は「栄養バランスがよい」「食事の満足感が大きい」というメリットがあり、お腹が空きにくくなるため「間食を減らせる」、また、「生活習慣病の予防」に効果があると言われています。生活の中で次のことを心がけましょう。

**主食:** 麺やパンのときも主菜・副菜をそろえる。

**主菜:** 日替わりで肉や魚、卵、大豆製品などを食べる。

**副菜:** 栄養価が高い旬の食材を積極的に取り入れる。

野菜ジュースや栄養補助食品はあくまでも補助食品なので、風邪をひいたときなど食事が満足に摂れないときに活用しましょう。主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることが難しいときは、1日や1週間の中で様々な食材を摂ることを意識しましょう。

(富士見町栄養士会)



## 心のいろはどんないろ?

☎子ども課 総務学校教育係 ☎62-9235

### “諏訪養護学校小学部の思い出”

諏訪養護学校小学部の子ども達から、毎年交流している富士見小学校2年生との思い出を教えてくださいました。

- ☆しっぽり楽しかったよ。また、遊びたいです。
- ☆一緒に「お舟ぎっちらこ」をして、楽しかった。
- ☆何回も風船にさわって、とても楽しかったよ。
- ☆僕の好きな遊びをを考えてくれてありがとう。
- ☆初めて、ハンカチ落とししたよ。
- ☆教えてくれてありがとう。
- ☆朝顔のしおり、きれいでうれしかったよ。

一緒に遊んだ思い出や楽しかった記憶は、子ども達の成長に欠かせません。



▲11月の交流の様子