

親子で楽しく体を動かそう！

明けましておめでとございます。
お正月で食べ過ぎたり、運動不足になっていませんか。

お正月と言えば昔は、賑やかに凧揚げをして遊んでいましたが、今では、目にする機会は少なくなりました。以前ご紹介したように、幼少期は、走る・跳ぶ・投げるなどの基本的な動きがよく発達する時期で、この頃に体を動かした経験がその後の運動神経を左右すると言われ、積極的な外遊びがとても大切な時期です。40年前の子どもたちと比較すると、体力・運動能力調査のほとんどの項目で今の子どもたちは低くなっている現状です。

この原因として、3つの「間」の減少があります。1つ目は遊ぶ「時間」、2つ目は遊ぶ「空間（場所）」、そして3つ目は遊ぶ「仲間」です。学力が重視され、外遊びの重要性が軽視される傾向にあることや生活が便利になり、体を動かす機会が減少していることなど、遊びの環境が大きく変化しています。その結果、スキップやケンケンが苦手な子どもも増えているようです。

今回、新潟県レクリエーション協会から講師を招き、遊びを通して、子ども一人一人の運動能力を知ることができる『親子ふれあい運動会』を開催します。一生の財産となる元気な体を作るためにも、お子さんの体力を知り、楽しく遊ぶ経験を増やしませんか。

親子ふれあい運動会

日時 1月22日(日) 会場 島中小学校 講堂
時間 午前9時から正午まで (8時30分から受付)

対象 3～6歳までのお子さんと保護者

※3歳未満や小学生のご兄弟も参加できますので、お問い合わせください。

定員 先着50組

参加費 保険料として1家族200円

問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504



私たち食推は地域で食を通じた健康づくりをすすめるため、調理実習や試食を交えた講習会（復伝会）を行っています。先日は東和地区の沖家室で復伝会を実施し、22名の方がご参加くださいました。

はじめに、高齢期を元気で過ごすための食生活についてのお話や、町がすすめている“ちよび塩”について「1日にとる食塩の目標量は何グラム未満？」「ラーメン1杯に含まれる食塩の量は？」「しょうゆ、ケチャップ、マヨネーズの中で1番食塩量の少ない物は？」などクイズ形式でお伝えし、ちよび塩を実行するための食べ方や味付けの工夫についてお話をしました。

その後、うす味でバランスのよいメニューを皆さんと一緒にいただきました。しそやマスタード、酢を使って食塩量を控えた味付けでしたが、「うす味でもおいしく食べられた」と感想がありました。

これからもいろいろな地域で活動していきたいと思えます。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 竹中 悦子



▲沖家室での復伝会の様子

ちよび塩ミニサミット in 周防大島 開催！

日時 1月29日(日) 9:30～14:30
会場 大島文化センター

ちよび塩ミニライブ・ちよび塩ダンス、食事に関する講演会、ちよび塩活動発表、公開講座「味覚の授業」、ちよび塩試食、ちよび塩弁当の販売、健康チェックコーナーなど盛りだくさんです。どなたでもお気軽にご参加ください。

■問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504