



11月28日、「親子お絵かき教室」を行いました。今回の作品は、コルク、粘土や松ぼっくりを材料にしたクリスマスツリーです。

まず初めに、コルクをピラミッド型に固定してツリーの土台を作製。次に粘土をこねて星形を作り、絵の具で色付けた飾りを載せれば一つ目が完成です。もう一つは、大きな松ぼっくりに好きな色を塗って、ちぎった綿を載せたもの。一人一人の個性が光る、オリジナルのクリスマスツリーが出来上がりました。

参加した児童は、「自分で作ったクリスマスツリーをお家に飾るのが楽しみです」とうれしそうに話していました。

皆さん、楽しいクリスマスを過ごせましたか。

東公民館

神崎210
 ☎984-11159
 FAX984-11457

親子お絵描き教室



11月20日、放課後子ども教室のプログラム、「ねんどで何『うし』?『つくろう』」を行いました。講師に安倍康彦先生(元北条南中学校長)をお招きし、粘土を使って今年の干支である「丑」作りに挑戦しました。

子どもたちは、粘土で丑の角、鼻やしっぽを作り、胴体部分にくっつけようと四苦八苦。分からないことは積極的に質問しながら作業を進めていきました。竹串を使って目や胸の模様を上手に描いて、作業は終了です。

子どもたちの作品は、後日安倍先生に窯で焼いてもらって無事完成。個性あふれる、自分だけの丑を飾って、お家で楽しいお正月を迎えられたことでしょう。

西公民館

北黒田966-2
 ☎984-5313
 FAX984-5313

放課後子ども教室
粘土で「丑」作り



9月30日に開講式を行い、本格的にスタートした放課後子ども教室。年明け以降は残すところあと4回です。

コロナ禍の影響で、以前とは違う新しい生活様式を取り入れながらの開催ですが、子どもたちは変わらず毎回元気に活動しています。今年度は、小学校1年生15人、2年生12人の計27人で実施。子どもたちもこの教室をとても楽しみにしているようで、「今日は大きなシャボン玉を作ったよね!」などいつも目を輝かせています。

これからも元気に活動し、子どもたちの楽しい放課後の居場所であり続けたいです。

※写真は第1回「開講式」(上)と第2回「超でかシャボン玉」(下)の様子

北公民館

昌農内456-1
 ☎984-7529
 FAX984-9398

放課後子ども教室

オトナ の健康



子育て・健康課

健康増進係

Health management

福祉センター2階
☎985-4118
FAX985-4158

○子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 別 栄 養 相 談	1月 6日(水)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間) ※1週間前までに申し込みを レクリエーションや創作活動など 専門員による個別相談(1人1時間) 専門家による生活の困りごと相談
	1月15日(金)			
	1月19日(火)	13時～16時		
デイケア(精神保健) ところの健康相談	1月 8日(金)	9時30分～11時	東公民館 北公民館	
		13時30分～16時30分		
よろず相談カフェ	1月19日(火)	13時30分～16時		
	1月26日(火)			

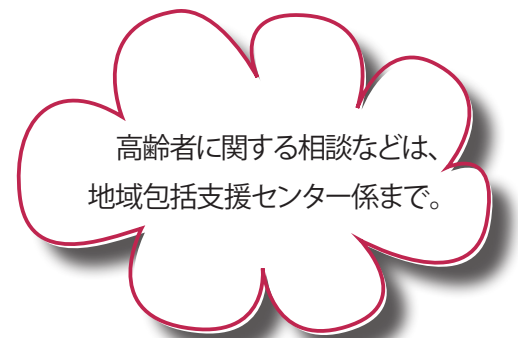
※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。
※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉課

地域包括支援センター係

community general support center

庁舎1階
☎985-4205
FAX985-4206



尿失禁を予防しましょう!

せきをしたり、重い物を持ち上げたりしたときに尿が漏れてしまう、「尿失禁」に悩んでいる人がたくさんいます。正しい生活習慣を身に付け、尿失禁を予防しましょう。

▶尿失禁はなぜ起こるの?

最も多いのは、膀胱の蛇口に当たる筋肉がゆるくなって起こる、「腹圧性尿失禁(過活動膀胱)」です。蛇口がゆるいので、お腹に少しの圧力がかかっただけで、尿が漏れてしまいます。

▶生活習慣を改善しよう

- ・尿はある程度我慢してから排出しましょう。
- ・水分は十分に取らしましょう。
- ・カフェインを含む飲み物は控えめに。
- ・規則正しく排便する習慣を付けましょう。
- ・毎日の入浴で体を温め清潔にしましょう。
- ・適正体重を保ちましょう。

▶骨盤底筋体操を始めましょう

- 1 短く「ぎゅっ」と締める。
※ 膣や尿道を2～3秒短く締め、緩めましょう。
- 2 長く「ぎゅ〜っ」と締める。
※ 肛門や尿道を6～8秒締めた後、10秒かけてゆっくり緩めましょう。

【座って行う場合】

椅子に浅く座って手を膝に置き、足を肩幅に開いて**1**・**2**を繰り返す。



【立って行う場合】

足を肩幅に開き、椅子やテーブルなどに軽く手を置き、体重を腕にかけ、背筋を伸ばして**1**・**2**を繰り返す。

