

# ゆめづくり館だより



名張ケンコー! マイレージ

## 第3回講演会

# 一緒に子育てを考えよう!

～子育ての原点見直してみませんか～

日時 平成29年9月27日(水)

10:30～11:30 (受付10:00～)

キーワードは…  
「甘えのつぼ」

場所 防災センター2階 防災研修室1・2・3

講師 元吉住小児科院長 吉住 完 先生

申し込み・参加費 不要

### 吉住 完 先生 プロフィール

小児科医師約50年、最初の25年間は三重大学病院や三重病院で医療や小児科医師への教育に携わってきた。後の26年間は吉住小児科を開院し、地域医療に貢献。子どもと保護者に寄り添い、声を聴き、子どもの成長を保護者とともに見守ってきた。  
平成26年12月末吉住小児科を閉院している。

♡お子様連れでも大丈夫です。

♡託児をご希望の方は、予約制になります。(きらきらひろばのスタッフ及び子育て支援者による無料託児) ※先着30名まで



お問い合わせ・託児の申し込み  
中央ゆめづくり館 ☎64-6755 まで

※名張市健康づくりポイント制度対象です。

共催:名張市役所福祉子ども部 健康子育て支援室  
協賛:きらきらひろば 鴻之台希央台まちの保健室

### サークル募集

#### 自彊術ゆめづくり館

自彊術(治療体操)サークルに参加して、硬くなった関節がほぐれ、歪んだ骨格を矯正し、血液の循環が活発になり、自分自身で身体のメンテナンスができ、調子が良くなったと好評を得ています!  
いつでも無料体験していますので、ご参加ください。

日時 : 毎週水曜日 / 13時～、15時～  
場所 : 防災センター2階 防災研修室3  
講師 : 公益社団法人 自彊術普及会指導員 安室 綾子

～申し込み・お問い合わせ～ ☎090-2946-2308 安室 まで



### 広告

#### そろばんは一生の財産!!

楽しく脳トレ♪

そろばんで

集中力アップ!!

うちの子もそろそろかな?  
そう思った時が「適齢期」です!!

小さいお子様も大丈夫!

☆学習日 (9月～)

火・水・金 …16:00～19:00 / 土 …10:00～12:00

※上記学習日以外に蔵持教室も利用可!!

蔵持町原出 444-8

[(9月～)月・木…16:00～19:30 / 土…15:00～18:00]

無料体験  
してみてください!



はのち珠算  
鴻・希教室

鴻之台第2会館  
☎63-9456(代)  
☎090-1788-2300

広告掲載のお問い合わせ、お申し込みはゆめづくり館まで

# 鴻之台・希央台まちの保健室です！



地域の身近な相談窓口  
 鴻之台・希央台まちの保健室  
 三永・水口  
 気軽にお電話ください☺



今年の夏は猛暑を覚悟していましたが、なんと蒸し暑い日々でしたね。夏の疲れは出ていませんか？

先日の鴻之台・希央台夏祭りでもポイントをゲットされた方もいらっしゃると思いますが…

みなさま『名張ケンコー！マイレージ』をご存知でしょうか？(右のマーク)

※5ポイントで500円分 最大30ポイントで3000円分 (ポイント付与期間:~平成30年2月まで)

日々の健康行動や健康増進につながる取り組みやイベントに参加する事でポイント(マイレージ)が貯まり、【とれたて名張交流館お買物券】に交換できる特典が受けられる制度です。この素敵な制度も利用しながら、健康増進につながる行動に取り組んで、より健康的な体を手に入れてみませんか？

尚、イベント情報は随時更新しています。くわしくは名張市のホームページをチェックしてみてください！



名張ケンコー！マイレージ

## 健康行動を続けるコツ！

1. できることから始めてみる
2. いくつもの事を同時に始めない
3. 「いつ」「どこで」「どのくらい」を決めておく。

まずは少しの事でいいので、何かを始めてみる事が大切です。できる事から始める・少しの事から始める「スモールチェンジ」がおすすめです。「いつ」「どこで」は一貫している方が、行動しやすいです。量や頻度を具体的に決めておく事もポイントです

健康行動	野菜から食べ始める	肉の代わりに豆やきのこを使う
いつ	昼食時	夕食時
どこで	飲食店で	自宅
どのくらい	週に5回(平日)	週に1回

## 確実に実践するコツ！

4. 「準備」をする
5. 周囲の人に応援してもらう
6. カレンダーなどに記録する

カレンダー等に○△×を記録して、健康行動の実践を振り返ってみましょう。自分自身を見直し、励みにもなります。



## 逆戻りを予防するコツ！

7. 「妨げになること」とその「対処法」を考えておく
8. やってよかったことを確認し、量や強度を調整する
9. 自分にご褒美をあげる
10. 気楽にスモールチェンジを続ける

☁️ 天気が悪い ☞



室内で15分間、ストレッチと軽い筋トレをする

## ポイントは…

無理なく・楽しんで・コツコツと です！  
 健康行動を続ける事ができたら、頑張った自分にささやかな楽しみをプレゼントするのもいいのではないのでしょうか？(≥▽

## 朗報です！

身近な地域でご自身の体の声をきく機会をと、今年も防災センターで特定検診を受けることができます。今年からは後期高齢者検診もできるようになりました！

H29年11月28日 13:30~詳細は10月に各戸配布させていただきます。

## 2017年 9月

日	月	火	水	木	金	土
					1 卓球B ヨガA	2 卓球A
3	4 社交ダンス 折り紙 大正琴	5 ヨガB リトミック	6 卓球AB 自強術	7 きらきらひろば 編み物 書き方習字	8 リトミック 卓球B・ヨガA 社交ダンス	9 卓球A リトミック
10	11 社交ダンス	12 ヨガB リトミック	13 自強術 卓球A・英語 健康体操	14 編み物 書き方習字	15 リトミック 卓球B ヨガA	16 リトミック
17	18 ヨガB リトミック	19 自強術 卓球AB 英語 健康体操	20 きらきらひろば 編み物 書き方習字	21 リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	22 リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	23 卓球A
24	25 社交ダンス	26 ヨガB	27 講演会 卓球A 自強術	28 編み物 書き方習字 ヨガA	29 卓球B ヨガA	30 卓球A

卓球A-卓球クラブ ヨガA-ヨガサークルチュラ  
 卓球B-卓遊会 ヨガB-Smjuk Yoga

## 2017年 10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 社交ダンス 折り紙	3 ヨガB	4 卓球AB 自強術	5 きらきらひろば 編み物 書き方習字	6 リトミック 卓球B ヨガA	7 卓球A リトミック
8	9	10 ヨガB	11 自強術 卓球A・英語 健康体操	12 編み物 書き方習字	13 リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	14 卓球A リトミック
15	16 社交ダンス 折り紙	17 ヨガB リトミック	18 自強術 卓球AB 英語	19 きらきらひろば 編み物 書き方習字	20 リトミック 卓球B ヨガA	21 卓球A リトミック
22	23 社交ダンス 語る会	24 ヨガB	25 健康体操 卓球A 自強術	26 編み物 書き方習字 ヨガA	27 リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	28 卓球A リトミック
29	30 社交ダンス	31 ヨガB リトミック				

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755