

健康きらり

子育てサークル「アロハキッズ」

代表 鳥居朝美さん・伊賀並由香さん

活動が始まったきっかけは、社会福祉協議会が開催している「こもち〜ス広場」へ参加したことです。当時参加していたメンバーで、子育てサークル「アロハキッズ」の自主活動を始めました。現在は親子20組が月2回集い、みんなで遊びながら情報交換をしています。赤ちゃんから就園前までの子どもが参加しているので、成長するにつれて遊びの様子が変わっていくことがわかり、子どもの成長を感じるができます。色々な年齢の子どもが参加しているので、こんなことができるようになるんだ！という、成長の見通しを持つことができ、成長ことの関わり方も分かりました。



子ども自身、参加するまで多くの人と接する機会がなかったため、してからは色々な人と交流したり、安心感にもつながります。また、悩んだときにはみんなでたくさん話すので、解決方法が見つかります。

<担当保健師よりひとこと>

子どもも保護者も楽しくいきいきと活動されている様子が印象的でした。

近年の少子・核家族化により地域の輪・人と人のつながりが薄れ、多くの方が育児不安や孤立感を抱えておられます。そのような中、子育てサークルは子育ての仲間づくりにより、みんなですべての成長と発達を見守ることができるのと同時に、人々とのつながりによる安心感が得られる場所となっています。

健康づくり課でも、子どもの相談・遊びの場としてやすく相談や赤ちゃん広場を開催しています。このような機会を仲間づくりの場として、ぜひ活用ください。

すくすく相談（育児相談）	
受付時間	9:30～11:30
近江保健センター	第2・4水曜日(11月は第4木曜日・12月は第4木曜日)
伊吹保健センター	第1・3水曜日(1月は第1木曜日)

アロハキッズ 活動日時：第1・3金曜日10:00～11:30
活動場所：伊吹健康プラザ愛らんど ★申し込み不要、自由にご参加ください！

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課（山東庁舎） ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センターが活躍中



認知症に強い脳をつくらう
第5回 脳を使って脳いきいき！

全9回

高齢になっても脳神経は柔軟性があり、使用頻度の高い経路は強化されます。

このため、認知症の予防や症状の進行を遅らせるためには、趣味活動や学習で脳を使う生活を習慣化することが必要となります。

特に新しい活動を行う時に脳はよく働き刺激されますので、高齢になってもいろいろなことにチャレンジしてみましよう。

記憶力を鍛える

- ・ レシートを見ずに家計簿をつける。
- ・ 2日遅れの日記をつける。

計画力を鍛える

- ・ 新しい献立を考える。
- ・ 旅行の計画を立てる。
- ・ パソコンで新聞を作る。

注意分割機能を高める

- ・ テレビを見ながらアイロンがけをする、メモをとる。
- ・ 相手に注意を配りながら話をする。

新たな趣味活動 例えば・・・

ウォーキング



旅行



パソコン



料理



福祉支援局では認知症予防に向けた小グループ活動での趣味活動の支援を行っています。ぜひご参加ください。

脳の活性化で脳神経を強化



お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局（山東庁舎） ☎55-8110 ㊟55-8130