

ひまわりプラン応援団体大募集

「ひまわりプランだより」であなたの団体を紹介してみませんか。

南島原市ではひまわりプランの推進を行っています。その一環として、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介しています。あなたの周りの団体を右記までお知らせください。

南島原市健康づくり計画

ひまわりプランだより No.15

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050 (3381) 5141



子どもさんの生活リズム 大切にしていますか？

早起きをしよう

まずは早起きを。決まった時間に起こし、太陽の光を浴びましょう。太陽の光には生体時計のリセットする働きがあります。



たっぷりからだを動かそう

昼間の活動量は、その日の夜の眠りを左右します。昼間にたくさんからだを動かせば必然的に夜は眠くなります。

眠りやすい環境を整えよう

テレビや電気を消して部屋を暗くしたり、絵本の読み聞かせをするなど、就寝前の雰囲気作りを心がけましょう。

朝ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんはからだの体温を上げて血液の循環をよくします。また、脳やからだにエネルギーを補給してくれます。

子どもたちが健やかに成長するためには、バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養と睡眠が大切です。しかし、最近の子どもたちの中には基本的な生活習慣が大きく乱れている子どもさんもいます。子どもの基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下などの原因の一つと言われています。大人の生活に合わせるのではなく、子どもの生活リズムを守る家庭環境を心がけましょう。

「生活リズムを整える工夫」家庭で見つけてみませんか？

西有家町で早朝から健康づくりを頑張っている「気功を楽しむ会」(代表者福田トシコさん)の紹介です。気功を楽しむ会の活動は、毎朝7時(木曜・日曜を除く)西有家町風呂川公園で行われています。朝のきれいな空気を吸いながら、心落ち着く音楽にあわせ、ゆっくりとしたリズムで40分かけて体をほぐされています。

この会は、代表者福田さんが、平成12年に愛知県からの転居を期に、地元の人との交流の一助になればとの思いから始められたもので、今年で8年目を迎えています。最初は、夫婦2人でしたが、徐々に仲間も増え、現在は5人で活動されています。会員に感想を聞くと「気功を始めてから、肩こりがなくなった」「きれいな空気を吸って身も心も気持ちよくなる」「気功後の雑談も楽しみ」などの声が返ってきました。

青空の下、朝のきれいな空気を吸いながら、汗をかいてみたい人、風呂川公園へ行ってみたい人があつた。今年で8年目を迎えています。最初は、夫婦2人でしたが、徐々に仲間も増え、現在は5人で活動されています。会員に感想を聞くと「気功を始めてから、肩こりがなくなった」「きれいな空気を吸って身も心も気持ちよくなる」「気功後の雑談も楽しみ」などの声が返ってきました。

青空の下、朝のきれいな空気を吸いながら、汗をかいてみたい人、風呂川公園へ行ってみたい人があつた。今年で8年目を迎えています。最初は、夫婦2人でしたが、徐々に仲間も増え、現在は5人で活動されています。会員に感想を聞くと「気功を始めてから、肩こりがなくなった」「きれいな空気を吸って身も心も気持ちよくなる」「気功後の雑談も楽しみ」などの声が返ってきました。

ひまわりプラン応援団体!!



気功を楽しむ会

涙を流した中体連ゆめ

次は私達の番です

南有馬中 学校 名前 近藤 真樹

「黙とう」をささげましょう

原爆犠牲者や戦没者のご冥福をお祈りし、平和への誓いを新たにするためにサイレンを吹鳴しますので「黙とう」をお願いします。

- 8月9日(土) 午前11時2分 (県民祈りの日)
- 8月15日(金) 正午 (全国戦没者追悼式)

「ながさき県民参加の森林づくり活動発表会」開催

ながさき森林環境税を活用した活動実績発表会を左記のとおり開催しますので、県民皆さんの参加を広く募集します。

- 日時 8月30日(土) 午後1時～4時30分
- 場所 大村市コミュニティセンター
- 募集定員 100名(先着順とし、定員になり次第締め切ります)
- 締め切り 8月22日(金)まで
- 申し込み・お問い合わせ 電話かファックスで申し込んでください。(参加者全員の氏名・住所・電話番号が必要です。9時～17時45分 土・日・祭日を除く) ☎095(895) 29883 FAX 095(895) 25996

お知らせ

無料法律相談のお知らせ

養育費の取り決め・履行の確保、消費者金融や悪徳商法などの法律問題について。弁護士による母子家庭・父子家庭向けの無料法律相談を行います。

- 日時 10月8日(水) 午後1時30分～5時
- 場所 有家総合支所 2階会議室
- 対象者 母子家庭の母、寡婦、および父子家庭の父
- 相談時間 1人30分(要事前予約)

※相談は無料で、秘密は固く守られます。

申し込み・お問い合わせ

長崎県母子家庭等自立促進センター ☎095(849) 3511 または 福祉保健部地域福祉課 ☎050(3381) 5051

障害者見舞金が支給されます

身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳を所持されている人に障害者見舞金が支給されます。

- 支給日 8月8日(金)
- 支給基準日 7月1日(日)
- 金額 3千円(年1回)
- 支払い方法 口座振込み(指定口座へ)ただし、窓口支給の希望者へは、別途通知します。
- お問い合わせ 福祉保健部 障害福祉課 ☎050(3381) 5051 または各総合支所市民課

平成20年6月分

ご寄附ありがとうございます

次の方から、寄附をいただきました。厚くお礼申し上げます。 敬称略

- ▼教育寄付
 - ・大久保正元(西有家町須川)
 - ・大平 一則(大坂市中央区)
 - ・但馬 健剛(北有馬町戊)
 - ・高橋 千恵(西有家町須川)

広告

学童スマイルクラブでは ただ今『夏休み利用』の申し込み受付中です!

利用できる定員数が限られていますので詳しくは下記までお問い合わせください

学童スマイルクラブ *小学生の放課後・土曜日に対応する学童保育

- 市内の小中学生が対象となります。
- 学校ではできない体験を重視しています。(高岩山登山・クッキング教室・陶芸教室・プール・バス遠足等)
- 学童クラブへの到着を保護者の携帯メールにお知らせするメール配信システムを導入しました。(希望者のみ)
- 毎日の宿題のサポートを行います。
- 南島原市の委託事業です。

新切保育園子育て支援センター *子育て家庭を応援します

- 子育てに関する相談・支援・サークル活動等のサポート
- 子育てに関するテーマを中心とした講座・講演会の開催
- 子育てに関する各種情報の提供
- 絵本・紙芝居の貸し出し
- 日曜・祝祭日における休日保育の実施(お弁当が必要です)(新切/田平保育所の乳幼児および小学生1日/800円 その他の乳幼児1日/1,500円) どなたでもご利用になれます。
- 南島原市の補助事業です。

社会福祉法人 新切福祉会

南島原市有家町尾上2896番地2
HP: http://www.shinkiri.com
Mail: info@shinkiri.com
TEL: (0957) 82-6274

新切福祉会 WEBブラウザ「新切福祉会」で検索!!

感動ある体育大会の

来年は私たちが創りあげます 南有馬中 学校 名前 植木祐成

