講座報告

6/4(水)　ほのぼのさろん　生涯学習市民講座

「食中毒予防のお話」

今月は保健福祉局東部生活衛生課の山﨑さんに、食中毒の市内の発生状況や予防法などを分かりやすくお話していただきました。質問もたくさん出てみなさんの意識の高さが伺えました。食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」で年間を通じ対策をしていきましょう！

6/18(水)　生涯学習市民講座

いきいきわくわく終活塾

「第1回　終活ってなに？」

終活啓発ナビゲーターの松村邦彦氏をお迎えして、第1回目は参加者の方に自己紹介と聞きたいことを話してもらい、それについて具体的なアドバイスをいただいたり、生前整理と遺品整理が必要であることを再認識したようでした。参加者同士の情報交換も出来、とても有意義な時間となりました。

じーも　夏の工作チャレンジ

☆市民センター夏休み宿題応援プロジェクト
☆子どもわくわく体験講座

～クラフトテープで作るお菓子入れ～

【開催日時】　令和7年8月7日(木)10時～12時
【申込開始日】　令和7年7月7日(月)10時～
【申込方法】　老松市民センターへ電話　332-0889
（定員になり次第締め切り）
【講　師】　クラフトテープ講師　宮本　八千代　氏
【参加費】　50円(保険料)
【定　員】　15名
【持ってくるもの】　飲み物・タオル・ぶんちん
洗濯ばさみ　10個

6/18(水)　おしゃべりひろば　～子育て支援～

6月の「お知恵　拝借　お手軽一品」は、「大葉味噌」を作りました。多世代交流の居場所として40代から80代の7名が集まり、大葉味噌を付けた焼きおにぎりを試食しながら、「来月は何作る？」「○○が良いかな？」などと楽しい時間を過ごしました。

お知恵拝借

大葉の葉の裏面には、香りのカプセルが多く含まれています。調理するときは、香りのカプセルをなるべく触らないように葉っぱの表面を触るようにしましょう。

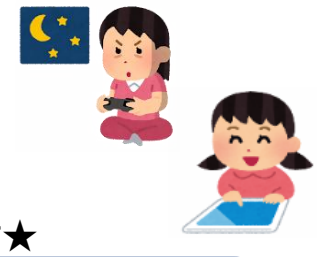
見直しましょう！「メディア漬け」

メディアは子どもの健康、発達、行動に大きな影響を及ぼします。子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期であり、メディアとの付き合い方には工夫が必要です。

※本文でのメディアとは携帯電話やタブレット端末、テレビ、パソコンなどの電子映像メディア機器を指す。

★過剰なメディア接触による悪影響★

- 視力の低下
- 運動不足や体力の低下
- コミュニケーション能力の低下
- 生活リズムの乱れ
- 睡眠障害の可能性や集中力の低下
- 依存症などの問題



★「子どもとメディア」５つの提言★

① 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
② 授乳中、食事中のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
④ 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

保護者の方もメディア漬けになっていませんか？
親子でメディアから離れる時間をつくりましょう！

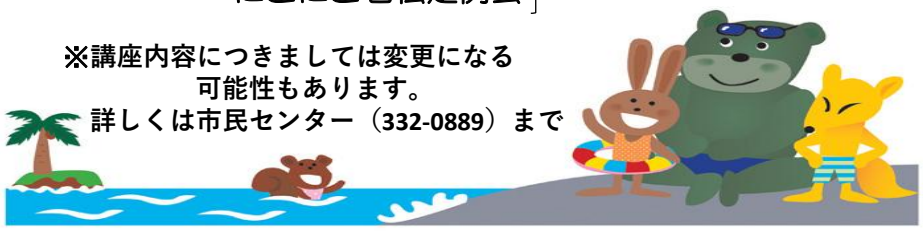
参考：日本小児科医会ホームページ

◆年に一度は健診を受けましょう！◆

にこにこ老松

8月の行事予定

7日（木）	市民センター 夏休み宿題応援プロジェクト 子どもわくわく体験講座	夏休みの工作 クラフトテープで作る お菓子入れ
20日（水）	子育て支援	おしゃべりひろば
23日（土）	子どもわくわく 体験講座	夏休みのランチ作り体験
27日（水）	生涯学習市民講座	いきいきわくわく終活塾 （第3回）
		乳幼児なんでも相談

※８月は　ほのぼのさろん　にこにこ老松定例会　お休みです

※講座内容につきましては変更になる可能性もあります。
詳しくは市民センター（332-0889）まで