

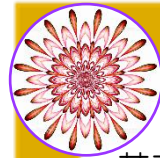


子育てフリースペース コメントおおばる

5月26日

5月のコメントは新聞紙あそびでした。

職員による新聞紙シアターの後は、子どもたちは一目散に新聞紙を**びりびり**と破り始めました。新聞紙の中に隠れていたのは…海の生き物やジャングルの動物たち。ママと協力して海の生き物は海へ、ジャングルの動物はジャングルへ、それぞれの家にちゃんと戻ることができましたね。破った新聞紙を集めて、みんな一緒に新聞紙シャワーを楽しみ、ホールは笑い声と歓声に包まれました。



いきいき子ども講座 万華鏡をつくろう

6月6日

身近な材料であるトイレットペーパーの芯を活用し、万華鏡作りに挑戦しました。中に入れるカラフルなビーズは一人ひとりが好きな色や形を選び、自分だけのオリジナル作品作りを楽しみました。仕上げには和紙を貼り、それぞれ個性豊かな万華鏡が完成しました。完成後、子どもたちは早速万華鏡をのぞき込み、次々と変化する美しい模様で歓声を上げていました。友達同士で見せあったり感想を伝えあったりする姿もみられ、創作する楽しさと発見する喜びを感じられる有意義な講座となりました。子どもたちの笑顔が特に印象に残りました。



ほにに見えるかなあ〜

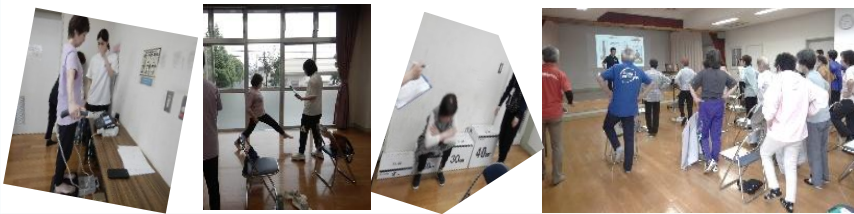


健康ランド 体力健康測定【第1回】

6月8日

九州共立大学スポーツ学部講師の名頭菌先生と将来スポーツトレーナーなどを目指す7名の大学生にお越しいただきました。参加者29名の皆さんと一緒に測定に取り組み、フレイル(加齢における心身の衰え)やロコモティブシンドローム(運動器の障害による移動機能の低下)について分かりやすく説明していただきました。

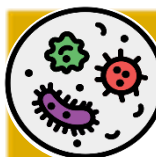
血圧測定や筋肉量、体脂肪率、基礎代謝などの測定も行い「2分間片足立ち」では29名中2名の方が見事に達成されました。フレイル予防のためには、現在の筋肉を維持し、さらに向上させていく事が大切です。自宅でも無理なく続けられる簡単なトレーニングを教えてくださいました。今回学んだトレーニングを半年間継続して、**第2回体力健康測定を12月に実施**しますので、体力の維持や向上を実感できるよう、日々少しずつ取り組んでいきましょう。



学びの館 虫よけスプレー作り

6月19日

今年度の学びの館第1回講座では西村明歩先生を講師にお迎えし、虫よけスプレー作りを行いました。虫が苦手とする数種類のアロマオイルの特徴について教えていただきました。参加者の皆さんはオイルの香り確かめ割合を考えながら自分だけのオリジナルスプレー作りを楽しみました。「爽やかな香りで気持ちがいいね〜。」「この香りが好き。」などの声が聞かれ、自然と会話が弾み、終始なごやかな雰囲気になりました。香り当てクイズでは「知ってる香りなのにわからない!」と皆さん頭を悩ませながらも大いに盛り上がりました。夏にむけて必需品となりそうですね。



家庭教育講座 顕微鏡をのぞいてみよう

6月20日

九州工業大学情報工学研究院の森本雄祐教授を講師にお迎えし、微生物についてたくさんのお話をいただきました。講座では、水たまりの水やメダカの水槽の水を観察しました。レンズをのぞくと、さまざまな形をした微生物が活発に動き回る様子が見え、子どもたちは興味深そうに観察していました。また、微生物は水の中だけでなく、私たちの口の中や皮膚の表面にも存在していることを教わり、身近な場所にもたくさんの小さな生き物がいることを学びました。

顕微鏡を通して普段は見えない世界に触れ、子どもたちにとって貴重な体験となりました。



健康ランド 予防しよう骨粗しょう症

6月12日

さばない整形外科の院長先生を講師にお招きし、基礎知識や骨折予防についてわかりやすくご講演いただきました。骨折リスク評価ツール「FRAX」を用いて将来の骨折リスクを予測できることや、骨折が介護の要因の一つとなることについて説明がありました。また、骨密度測定の重要性に加え、椅子を使った下半身の筋肉訓練や片足立ちなど、自宅でも実践できる運動方法についても教えていただきました。参加者からは多くの質問が寄せられ、骨粗しょう症予防への関心の高さがうかがえる講座となりました。

