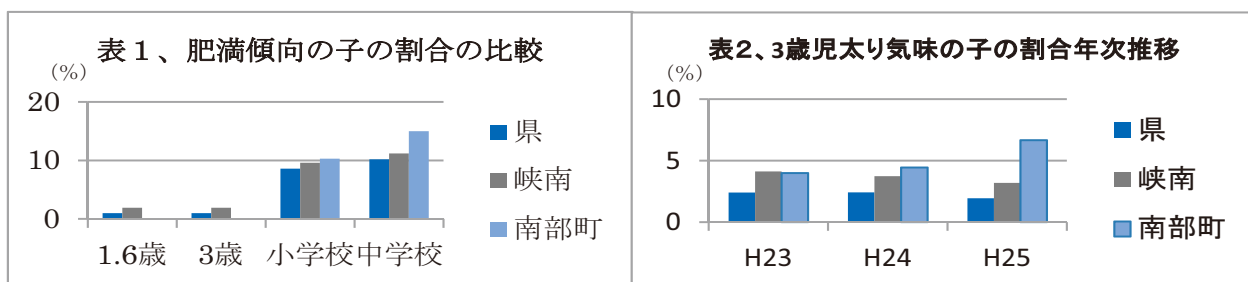


はじめよう健康生活!!

一年間掲載してきた「はじめよう健康生活!!」は今回が最終回となります。
 第12回目は、「子どもの肥満について」をテーマにお伝え致します。

今まで回を重ね 特定健診の結果から、南部町は県に比べ肥満傾向や糖尿病の人が多くとお伝えしてきましたが、子どものH25年の健診結果でも、年齢が上がるにつれ、峡南地区・県に比べ肥満傾向の割合が高く（表1）、3歳児健診の太り気味の子の割合は、他は年々減少していますが、南部は増加傾向にあります（表2）



厚生労働省は、小児肥満の子どもの70%が成人肥満になること、低出生体重（※1）で生まれた赤ちゃんは、大人になってからメタボリックシンドロームを発症する危険性が高くなると言っていることから、どの年齢（※2）でも適正体重を保つ健康的な生活習慣が必要です。

※1 低出生体重児：出生体重が2500g未満の児

※2 低出生体重児出産可能性の高い妊婦：BMI 19.5未満又は25以上の妊婦

他にも喫煙または受動喫煙をする環境にあることも原因のひとつとなります。



今のおじいさん・おばあさん・お父さん・お母さんたちが子供だった頃と、今の子供たちの生活に違いがありますか？・・・食事・おやつ？ 遊び？ 睡眠時間？ 通学手段？ 家族みんなで見直してみませんか。

子どもにとって健康な「生活習慣」とは

何をどれだけ食べたらいいかを知ろう！食材の買い物や、料理の準備、食事を一緒にしよう！食事は1日3回規則正しくとりましょう。

たくさん体を動かすこと

外で遊ぶ楽しさの体験をたっぷり！家の「お手伝い」、まず自分の部屋の掃除からしましょう。

きちんと食べることを楽しむこと

しっかり眠ること

決まった時間に布団に入り、起きよう！寝る2時間前からは食べない、直前まではテレビを見たりゲームをしないで、ゆっくり入浴しましょう。

大切なのは

家族そろって **早寝・早起き・朝ごはん・楽しく体を動かそう!**

図書館・美術館 行事予定

- 4月のおすすめ図書コーナー
「シェイクスピアに会う！」
- 乳幼児リトミック教室
4月15日(水曜日) 午前10時30分～11時30分
講師：佐野 貴子先生/長洞 まゆ先生
- 乳幼児お話し会 のんたんのへや
4月1・8・22日(水曜日) 午前10時30分～
*0歳～2・3歳 小さな赤ちゃんも参加できます！
- わくわくお話し会
4月25日(土) 午後1時30分～2時30分
「春の野外お話し会」 草花であそぼう！
楽しいお話し会です。ぜひ来て下さい。
- 子ども映画鑑賞会
4月25日(土)午後2時45分～ (図書館視聴覚室)
劇場版「名探偵ホームズ」 宮崎駿 監督作品



4月

図書館休館日のお知らせ

- * 4月6・13・20・27日(月曜日)
- * 4月30日(木曜日) 月末館内整理日の為
(本)の返却は玄関正面のブックポストをお願いします。
(視聴覚資料)は必ずカウンターへご返却下さい。

新刊案内

- ・「ブラックオアホワイト」浅田次郎 (著) 新潮社
- ・「残夢の骸」船戸与一(著) 新潮社
- ・「千日のマリア」小池真理子(著) 講談社
- ・「21世紀の資本」トマ・ピケティ(著) みすず書房
- ・「西太后」上・下 ユン・チアン(著) 講談社
- ・山梨「地理・地名・地図」の謎 平山優(監修)
- ・「111歳、いつでも今から」後藤はつの(著) 河出書房
- ・「体にいいシニアのためのおそうざい」 日本文芸社
- ・「刑事群像」加納諒一(著) 新潮社
- ・「乙女の家」朝倉かすみ(著) 新潮社
- ・「勝ち抜く力」白鳳翔(著) 悟空出版
- ・「七十二候の見つけかた」旧暦と自然によりそうくらし
- ・「吉田松陰著作選」吉田松陰(著) 講談社
- ・「夢をまことに」山本兼一(著) 文藝春秋
- ・「イスラム国の野望」高橋和夫(著) 幻冬舎新書
- ・「旧満州の真実 親鸞の視座から歴史を捉えなおす」
以上、50冊入りました！

図書館イベント

2月25日(水曜日)

図書館視聴覚室において、図書館ボランティア(テディーベアの会)の皆様によるわくわくお話し会が開催されました。ペープサートや、カップシアター劇「かさ地蔵」が披露され、工作では、フリスビーを作り、色々な季節感あふれる内容に始終笑顔の子どもたちでした。



美術館

—春・企画展のお知らせ—

早蕨作品展

を開催致します！

【会期】 2015年4月19日(日曜日)
～5月9日(土曜日)

【場所】 南部町立美術館・一般展示室

【開催時間】 午前9時30分～午後5時まで

【休館日】 月曜休館 祝日の翌日(5/7)

*入場は無料です。

早蕨の会々員の皆様の力作をどうぞご覧下さい。



町内の皆様のご来場をお待ちしております！