

# 児童館へ あつま〜れ

申込 5/18(水)~5/25(水) 抽選 5/26(木)

## ◆子どもパン作り教室

【日時】6月12日(日) 9:30~12:00

【内容】ちぎりパンを作る【参加費】400円

【講師】石井 和子 先生 矢代 美恵子 先生

【対象】市内在住 小学生 抽選で12名

**児童館 5月の予定**【開館 9:00~17:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1日	チャレンジ広場	14:00~14:30	製作「こいのぼり」
2月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
3火	憲法記念日	(休室日)	
4水	みどりの日	(休室日)	
5木	こどもの日	(全館休館日)	
6金			
7土	むかし遊び	13:00~15:00	伝承遊びを楽しみます (うわばき持参) (協力:いちほらシルバー友の会)
8日			
9月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
10火	おはなし会	10:30~11:00	読み聞かせ・ペープサートなど (協力:おはなし出前の会)
11水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
12木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	あつまれキッズ	15:30~16:00	トランプあそび
13金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
14土	キッズボランティアクラブ (登録制)	9:30~11:30	お花を植えよう
	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出
15日	チャレンジ広場	14:00~14:30	ゲーム遊び
16月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
17火			
18水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
19木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	子どもの健康相談室	11:10~11:40	保健師による子ども健康相談
	子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第2回「ウー万歩!」
20金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
21土			
22日			
23月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
24火	おはなし会	10:30~11:00	読み聞かせ・手あそびなど (協力:ちびちびちゃんのぼっけ)
	教育相談	13:30~16:30	主催:教育委員会 スクールカウンセラーが相談に応じます
25水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
26木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
27金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
28土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出
29日			
30月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
31火			

## 編集後記

春うらら。あちらでもこちらでも次々と花々が咲き始めます。じっとしていられずにカメラを片手に出かける、楽しい小さな発見がたくさんありますよ。私の大好きな季節です。㊦

【広報部会】部長 大野繁樹 副部長 稲月金彌  
委員 植草愛子 市川政徳 小出智秀  
木内清志 齊藤毅 中野美智子

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



### 3つのエネルギー代謝を増やして 上手にやせよう

#### 1. 基礎代謝

内臓を動かす、体温を維持・調節するという生命を維持するために必要なエネルギーのことで、体で消費するエネルギーの60~70%がこれです。活動している時も、じっとしている時も常に消費されています。

基礎代謝の多くは筋肉で消費されるので、筋肉量が多いほど消費エネルギーが増えます。基礎代謝量は年齢と共に少しずつ下がってきます。よって基礎代謝量を増やすことが太りにくい体を作るポイントになります。

#### 2. 生活活動代謝

階段を上る、掃除機をかける、料理を作るという日常生活動作や、ジョギングやテニスのように意識的に行うスポーツに使われるエネルギーのことで、体で消費するエネルギーの20~30%がこれです。体を動かすと、即座に増やすことができます。

#### 3. 食事誘発性体熱産生

食事を消化・吸収するときに使われる消費エネルギーのことで、体で消費するエネルギーの約10%がこれです。

#### 太りにくい生活習慣

- 3食規則正しく食べる。回数や時間がバラバラだと血糖値が上がりやすく肥満の原因になる。
- 良質なタンパク質は筋肉の原料として不可欠なのでしっかりとる。
- ゆっくりよくかんで食べる。太りにくく、エネルギーの消費が高まる。
- 筋トレで筋肉量を増やす。基礎代謝量が多くなる。スクワット・腹筋・腕立て・ダンベル体操など。
- 有酸素運動で、基礎代謝量と生活活動代謝を増やす。ウォーキング・ジョギング・水泳・サイクリングなど。
- 生活の中でスポーツ以外の動きを増やして消費エネルギーを高める。立ったり歩いたりする機会を増やす。電車の中で座らない・こまめに掃除機をかける・階段を使う・部屋の模様替えをするなど。

## 菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4 電話 0436(42)3424 FAX 0436(42)3426

[http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu\\_kikuma/index.html](http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu_kikuma/index.html)