

# 児童館へ あつま～れ

## 児童館2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	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		
2	火			
3	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
4	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
		みんなあつまれ	15:30~16:00	風船バレーで遊ぼう
5	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
6	土	子どもトールペイン ト教室(登録制)	9:30~12:00	ネームプレートを作る
7	日	チャレンジ広場	14:00~14:30	冬の壁面装飾
8	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		
9	火	おはなし会	10:30~11:00	絵本の読み聞かせなど (協力:おはなし出前の会)
10	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
11	木	建 国 記 念 日 (休 室)		
12	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
13	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
14	日			
15	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		
16	火	自習広場	13:00~17:00	定期テストの勉強や自習をします
17	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
		自習広場	13:00~17:00	定期テストの勉強や自習をします
18	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
		子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第2回「豆つかみ競争」
19	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
20	土			
21	日	チャレンジ広場	14:00~14:30	けん玉をつくろう
22	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		
23	火	おはなし会	10:30~11:00	絵本、手遊びなど (協力:ぐりとぐら)
		教育相談	13:30~16:30	スクールカウンセラーが相談 に応じます(主催:教育委員会)
24	水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「おひなさま」
25	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
26	金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「おひなさま」
27	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
28	日			
29	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		

**編集後記** 編集部、センターだより担当になり、早や半年になります。編集関係の皆さんには忙しい中編集部にきて頂き、増々親しまれるセンターだよりをめざし、校正に頑張っております。今後も宜しくお願い致します。(大野)

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

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

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田 智子



### 冷え性について

冷え性は「手足が冷える」だけでなく、冷え性が原因で肩こり、腰痛、不眠、手足のむくみ、肌荒れなど様々なトラブルを引き起こします。また、心臓病、糖尿病、貧血、卵巣機能障害などの病気が原因で、冷えが体に現れている場合もあります。

#### <冷え性の原因>

- **血行不良** 老化による動脈硬化、運動不足、体を締め付ける下着の着用などによって、血流が悪くなる。
- **体温調整の異常** エアコンを使用して、室内外の温度差をあまり感じない生活ばかりしていると、寒さに対しての熱産生不足を引き起こし体温を調節する機能が低下してくる。
- **自律神経の異常** 体温調節は自律神経が担っているが、ストレスや、女性は出産や閉経などで、自律神経のバランスを崩しやすい。最近多いのは「自律神経のバランスの乱れ」から起こる冷え性といわれている。
- **筋肉量の減少** 筋肉は熱を作り出す源で、筋肉量が減ると熱産生量も減る。無理なダイエットなど要注意です。

#### <冷え対策>

- 体を温める食材や料理を食べる(にんにく・しょうが・ねぎ・にら・さんしょう・とうがらし・かぼちゃ・なつめ・あんず・くるみ・シナモン・黒砂糖など)。鍋料理などは胃腸も温めるので有効です。
- 体内の熱は食べ物からも作られます。特に、朝、食べると熱産生が高まるので朝食はきちんととる。
- たんぱく質は筋肉のもとになるので毎食とる(牛や豚の赤身肉や鶏のささ身など)。
- 規則正しい生活リズムにして、自律神経のバランスを保つ。
- 運動を習慣にする。ストレッチやラジオ体操で体をほぐし、ダンベル体操やウォーキングなど軽く汗をかく程度の運動がよい。
- 入浴や足湯をする
- 首回り、足元、お腹回りを温める(マフラー・スカーフ・手袋・腹巻・靴下など)。