

児童館へ あつま〜れ

上手にできたよ！ 子どもトールペイント教室



12月17日、小学2年生から5年生までの8名が参加し、講師の黒川美智子先生に教わりながら、クリスマスの壁飾りを作りました。

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水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	豆まきで遊ぼう
2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
	みんなであそぼう	15:30~16:00	風船パレーで遊ぼう
3金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	豆まきで遊ぼう
4土			
5日	チャレンジ広場	14:00~14:30	イス取りゲーム
6月	室内倉庫工事のため休室		
7火			
8水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
9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	トランプ遊び
10金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
11土	建国記念の日(休室日)		
12日	自習広場	9:30~12:00	定期テストの勉強や自習をします 対象：市内在住小中高生 (協力：まなび舎こすもす)
13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		
14火	おはなし会	10:30~11:00	絵本やペープサートなど (協力：おはなし出前の会)
15水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	鳴らして遊ぼう
16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」
17金			
18土			
19日	室内床・壁紙張替工事のため休室		
20月			
21火			
22水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
23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
24金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
25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 (協力：更生保護女性会)
26日	チャレンジ広場	14:00~14:30	作って飾ろう
27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		
28火	おはなし会	10:30~11:00	絵本や手遊びなど (協力：ちびちびちゃんのほっけ)
	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

児童館のお休み

2月6日(月)・7日(火)・17日(金)~21日(火)
(遊戯室内工事のため)

健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



五十肩について

五十肩は、肩や腕の痛み、衣服の着脱ができない、背中がかけない、髪を結べないといった運動制限が起こり、日常生活に支障を来す病気です。30歳代~60歳代に発症して、50歳代に最も多く起こります。

肩関節の周りの滑液包や関節包に炎症が生じて発症します。原因はよくわかりませんが、打撲による肩の軽いけがや加齢による肩の老化などがあります。その他、肩の前側の肩甲下筋、上の棘上筋との間の腱板疎部や上腕二頭筋腱の炎症で五十肩が起こることもあります。

<段階に合わせた治療>

- 急性期 発症から3か月程度。炎症が強くて痛みも激しい。運動を行うと更に炎症を悪化させるため、薬物療法のみ行う(非ステロイド性消炎鎮痛薬やステロイド薬など)。
- 拘縮期 3か月から1年程度。炎症が少し治まり痛みも軽くなる。薬物療法と合わせて運動療法を始める。
- 回復期 1年以降。痛みもほとんどなく肩の動きも改善。運動療法のみ行う。

<運動療法>

振り子運動

肩に痛みのない手を机につけて、上体を軽く倒す。痛みのある腕は力を抜いて下に垂らし、ゆっくり円を描くように回す。

関節包を伸ばす運動

- ① 椅子に座り両腕を机に置く。肩に痛みのある方の手のひらを上向き、痛みのない方の手で手首を持ち、息を吸う。
- ② 手首を持った手で、痛みのある腕を、息をゆっくり吐きながら引っ張る。

編集後記

何かと忙しい年末を切り抜けて平成29年を迎え、129号にて気分を新たにするとところで早速カラーの紙面を発行することができました。本年も更に充実した紙面の発行に取り組みたいと思います。

読者の皆様にはぜひ投稿記事をお願い致します。(大野)

【広報部員】部長 大野繁樹

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

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