

子育てのひろば

キャリアアップ研修を開催

子どもサポートえなは、仕事と育児を両立し、安心して働き続けられるよう、親の緊急時に、子どもを預かる会員制の互助組織です。今回は、ノーマライゼーションの考え方と、トランスファーの技術を専門の方から学びます。

とき 12月7日(月)9時半
ところ 市共同福祉会館
対象 子育てに感心がある方はどなたでも結構です。

定員 40人(先着順)
料金 無料
申・問 子どもサポートえな 032-1121

クリスマスコンサート

本物の音に触れ、一緒に音を出して親子で楽しみ参加するコンサートです。

とき 12月24日(木)午前10時半 11時半
ところ こども元気プラザ
出演 瑞浪市民交響楽団員
内容 親子で楽しむ曲など

定員 未就園の親子35組(先着順、託児がありませんので親子で参加ください。)

参加料 無料

受付開始日 11月24日(火)

申・問 こども元気プラザ 25-1155

ファミサポ通信

10月7日に、利用しやすいファミサポにしたいため、会員同士が集まり、日ごころの活動の様子などを報告するファミサポ意見交流会を行いました。

参加者の声

ただお話しするだけではなく、子どもさんの光るものを引き出せるお手伝いができたらいいなと思いつつ、活動させてもらっています。

問い合わせ

ファミサポセンター
こども元気プラザ内 25-1144
月 土曜日、午前9時 午後5時
ファミサポセンター 恵那支部
岩村保育園内 43-2499
月 金曜日、午前8時半 午後5時
祝祭日 年末年始を除く

こども元気プラザ「にこにこ広場」(TEL 25-1155)12月の予定

内容	とき	時間	対象
開放日	毎週月・土曜日	午前9時～正午、午前9時～午後6時	0歳～未就園児
うんどう遊び	毎週火曜日	午前10時半～11時	0歳～未就園児
お話	毎週水曜日	午前10時半～11時	0歳～未就園児
親子で遊ぼう	毎週木・金曜日	午前10時15分～11時半	0歳～未就園児
赤ちゃん教室 よちよち	1日(火)	午前10時～10時45分 11時～11時45分	0歳～未就園児

※こども元気プラザ 午前9時～午後6時まで(月曜日は正午まで、日・祝日は休館)
赤ちゃん教室は児童センターへ申し込んでください。(中野児童センター☎26-3878、大井児童センター☎25-6493)

地域子育て支援センター12月の予定

明智子育て支援センター-明智保育園内 ☎54-2030

内容・対象	とき
パネルシアター(0～2歳児)	1日(火)
音楽療法(0～2歳児)	3日(木)
クリスマス会(0～2歳児) 要申し込み	10日(木)

武並子育て支援センター-こども元気プラザ ☎25-1155

内容・対象	とき
人形劇(未就園児) 要申し込み	1日(火)
季節の飾り作り(未就園児)	8日(火)
楽器あそび(未就園児)	15日(火)
おたのしみ会(未就園児)	22日(火)

山岡子育て支援センター-山岡保育園内 ☎56-2255

内容・対象	とき
プレゼント入れ作り(2歳児)	4日(金)
プレゼント入れ作り(1歳児)	7日(月)
プレゼント入れ作り(0歳児)	9日(水)
ツリー作り・つながり遊び(2歳児)	11日(金)
クリスマス会(0～2歳) 要申し込み	14日(月)
4歳児と遊ぶ(2歳児)	18日(金)
ふれあい遊び(1歳児)	21日(月)

岩村子育て支援センター-岩村保育園内 ☎43-2209

内容・対象	とき
クリスマスリース作り(2～3歳)	3日(木)
クリスマスリース作り(0～1歳)	10日(木)
クリスマス会(0～3歳)	17日(木)

吉田子育て支援センター-吉田保育園内 ☎54-4545

内容・対象	とき
パネルシアター(0～2歳児)	1日(火)
音楽療法(0～2歳児)	3日(木)
クリスマス会(0～2歳児) 要申し込み	8日(火)

やまびこ子育て支援センター-こども元気プラザ ☎25-1155

内容・対象	とき
飾りを作ろう(0歳～未就園児)	2日(水)
音楽療法(0歳～未就園児) 要申し込み	9日(水)
遊戯室開放(0歳～未就園児)	16日(水)

上矢作子育て支援センター-上矢作保育園内 ☎48-3111

内容・対象	とき
リトミック(0～2歳児)	1日(火)
みんなであうたおう!(0～2歳児)	8日(火)
ふれあい遊び(0～2歳児)	11日(金)
クリスマス会・お誕生日会(0～2歳児)	15日(火)

新型インフルエンザの流行で地域の子育て支援センターなど、利用を中止する場合があります。施設での掲示や、ウェブサイトでお知らせしますので、ご協力をお願いします。http://www.city.ena.lg.jp/

医療トピックス

病院管理課

TEL 43-1265

子どもの救急の参考に

子どもが夜間や休日などに、急に具合が悪くなったらどうすればいいのかが、保護者の方なら、一度はそんな思いをしたことがあるのではないのでしょうか。そんな時に慌てないように、日本小児科学会が作成した、こどもの救急ホームページがありますので、利用してください。

このホームページでは、生後1カ月から6歳までの子どもを対象に、受診するかどうかの判断の目安を提供しています。子どもの症状に合わせて対処方法が表示されます。ぜひ、参考にしてください。「こどもの救急ホームページ」
http://kodomo-qj.jp/

国保上矢作病院にCT撮影装置を導入

国民健康保険上矢作病院ではX線CT装置(マルチスライス方式コンピュータ断層撮影装置)が導入できること



新たに導入されるCT撮影装置

となりました。従来のCT装置と比べ、短い時間でより細かく撮影をすることができるようになります。このことにより、被ばくも低減し、患者さんへの負担を軽減することができます。

また立体画像や、身体の縦断像など、任意の断面像がより鮮明に作成できます。計画では、4列マルチスライスCTが11月末日までに設置し稼働する予定です。

この事業は、近年、長引く経済不況に伴う国の経済緊急対策の一環として、地域活性化・経済危機対策臨時交付金事業として行われるものです。

地域包括です

地域包括支援センター
TEL 26-2111(内線126)

冬を元気に過ごすには

高齢者の足腰の衰えは、使わないことによつて体がなまるために起こるものです。いつでも元気な体であるためには、少しずつでも体を動かすことが大切です。家の中でできる運動で、冬を元気に過ごしましょう。

- ①いすに浅く腰掛けます
- ②足を肩幅に開き、つま先をやや開きます
- ③手は腰に当て、ひざはつま先より前になるようにします
- ④「1・2・3」息を吐きながら立ち上がり「はい」で起立の姿勢になります
- ⑤「1・2・3」でいすに座つた元の姿勢に戻ります

- ①両足を少し開いて、いすの後ろに少し離れて立ちます
- ②両手でいすの背をつかんで、上体だけ少し前に傾けます
- ③ひざを曲げないように、片足をゆつくり後ろに上げます

④上げた状態で1秒間数え、ゆつくりと元の姿勢に戻します。左右の足で行います

- 足指の運動**
- ①素足になつて、両足を伸ばして座ります
 - ②足の指で、グー、パー、グー、パーと閉じたり開いたりします
 - ③セット(10回を1セット)を目標に行い、慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきます

地域包括支援センターでは出前講座や、いきいき健康教室で介護予防運動の講師を派遣しています。積極的に利用ください。

回想法リーダー養成研修受講生を募集

認知症予防に、特に有効な回想法を理解し、サロン活動などで取り入れてもらうため、コミュニケーション技法と回想法の導入を中心とした、リーダー養成基礎研修を開催します。地域のサロン活動などで実

践を考えている方は、ぜひ応募ください。特に、受講に必要な資格はありません。

とき 12月5日(土)午前10時 午後4時
ところ 恵那文化センター 集会室
内容 回想法の体験を交え、回想法の進め方、地域での展開について学びます。
講師 来島修志氏(NPOシルバー総合研究所)

成年後見巡回相談

成年後見制度について、利用方法など、無料で相談を行います。

とき 12月10日(木)午後1時半 3時半(要申し込み)

ところ 東野公民館

相談員 東濃成年後見センター 中津川・恵那事務所相談員

申・問 地域包括支援センター(内線125)

あなたの不安を安心に変える『地域包括支援センター』です。

