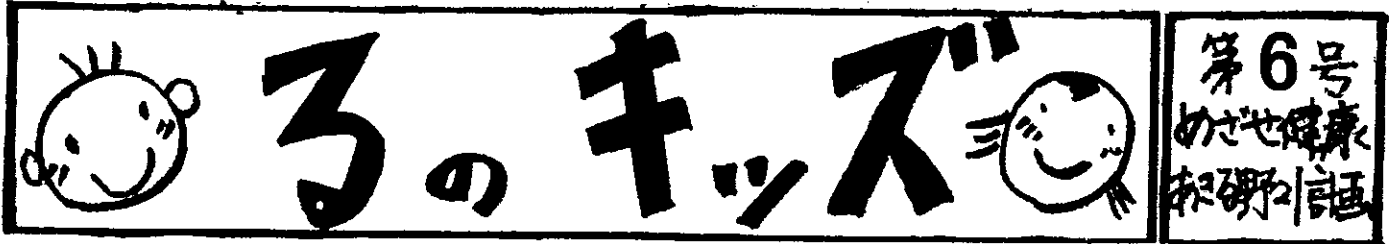


皆さん！知っていますか？「めざせ健康あきる野21」

「ふれあい いきがい 元気なまち」を目標に

あきる野市のみんなが元気になるように、市民と行政の協働で一緒につくった計画です！



めざせ健康あきる野21の子育て世代グループです。
あきる野市健康課と協働で取り組んでいます。

めざせ健康あきる野21では子育て世代が「安心して子育てできること」を目指す姿として掲げています。

「安心して子育てできる」に近づくために、「つながる子育て」の場として育児相談実施日に「ふれあい広場」を開催しています。

私たち、子育てグループもあきる野保健相談所での「ふれあい広場」に参加しています。

ふれあい広場ってなににしているの？



今までに行った「ママたちの情報交換」の一部を紹介します。

テーマ 「パパと子どもに食べてもらいたい青菜のメニューはなに？」
情報(意見) ・和え物 (ポン酢でゴマ和え、からしマヨネーズ和えなど)、
・パスタ ・スープ ・チャーハン など

テーマ 「これからふれあい広場でやれたらいいことは？」
情報(意見) ・親子で身体を動かす ・大きな紙でお絵かき
・おやつレシピの情報交換 など

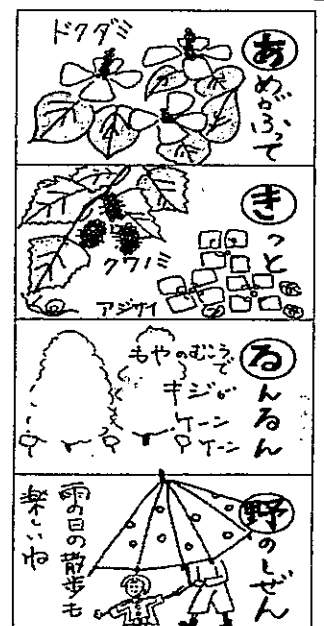
今後も「ふれあい広場」では、みなさまの興味のあることや楽しめるものを企画していきたいと考えています。

みなさんも参加してご意見いただけますとありがたいです。

今後のあきる野保健相談所でのふれあい広場

7月16日(木)・8月13日(木)・9月10日(木) 10時30分～11時30分

みなさんお気軽にきてくださいね！



子育てチームでは「ふれあい広場」の企画や

「安心して子育てができるような場づくり」の企画など行っています。皆さんのご参加お待ちしております。

ミーティング日程 7月28日(火)・8月25日(火)・9月29日(火) あきる野保健相談所 10時から

あきる野市の安心子育て虎の巻

親子で健康を育む生活習慣を作ろう
～よく食べ、よく寝て、よく遊ぼう～

食べる



寝る・休養

遊ぶ・運動

健康の自己管理

今回は
寝る・休養 遊ぶ・運動

めざせ健康あきる野21のなかで
子育て世代が「安心して子育てができること」
をめざす姿に描かれています。
今回は数あるヒントのなかの一つをお教えしよう！
(残りのヒントは次号以降、徐々に紹介するぞ！)



あなたにとってなあに？

・睡眠・息抜き・遊び(外に出る)・テレビ・ビデオ・テレビゲーム



市民の取り組み

(家族で)

- ・子どものやる気を引き出せるよう早起きカレンダーなどを利用し、早寝・早起きの生活リズムを作りましょう
 - ・親子で歩いたり、からだを使って遊ぶ機会を増やしましょう(散歩コースや公園、体育館の活用をすすめる)
 - ・寝る環境を整え、眠りにつくための習慣をつくりましょう(絵本の読み聞かせや電気を消すなど)
 - ・家でテレビ・ビデオを見たり、テレビゲームをするルールを決めましょう
- (親)
- ・心の健康を保つために趣味を持ったり、自分の時間を楽しみましょう



行政の取り組み

- ・乳幼児健康診査等を通じて実態調査を行い、現状の把握に努めます
- ・早寝早起きの啓発を各事業を通して行います(早起きカレンダーを製作して配布するなど)
- ・親の息抜きの実現に向けて支援情報の提供などを行います



市民・関係機関・行政が一緒の協働

- ・保育園、幼稚園、教育委員会等と協働して現状把握や普及活動(早寝のコツや睡眠の大切さ・遊びのスポットと雨の遊びの工夫などアイデアの募集)を取り組めるよう検討していきます

「めざせ健康あきる野21」計画書 P28参照

※「めざせ健康あきる野21」の詳しい計画書は市内公共施設においてあります。また、市のホームページでも掲載中
あきる野市ホームページ <http://www.city.akiruno.tokyo.jp/> その中の検索文字に「健康増進計画」を入力してください。

連絡先 あきる野市健康福祉部健康課母子保健係
子育て世代市民ボランティアチーム担当 岡村・萩原・安國
TEL 558-5091(直通) FAX 558-3207

発行 めざせ健康あきる野21 子育て世代市民ボランティアチーム・あきる野市健康福祉部健康課