

## 子育てサロン「ととっこひろば」のご紹介♪

ぎょそんセンターでは、毎月第4水曜日(多少変動あり)  
9:30 から未就園児を対象とした子育てサロン「ととっこひろば」を開催しています♪

おもちゃも豊富に揃えてありますし、まだコロコロねんねの赤ちゃん用にマットやプレイジム等も用意しています(\*^▽^\*)  
また、季節ごとのイベントに合わせ製作も行っています。

そして、ひろばの後半には来ていただいたお母さんにホッと一息ついていただけるようにコーヒータイムもあります☆  
「うちでは、なかなかゆっくりコーヒータイムが出来ない」  
「同年代のお友達が欲しい」

「うちの子はこうだけどよその子はどうなんだろう」  
「悩みがあるから聞いてほしい」などなど・・・

色んな思いや気分転換で、このひろばを利用していただけたいと思います！♪

気軽におしゃべりにいらしてくださいね(\*^▽^\*)



### 地域の

## 11月の行事予定

#### ✿小学校✿

3(金・祝)学習発表会・描画展(～8日)

6(月)振替休業日

16(木)12:40 下校

#### ✿こども園✿

2(木)R6 年度入園募集締め切り

9(木)祖父母参観日

15(水)誕生日・乳児参観日(0.1.2歳児)

24(金)R6 年度入園児面接

#### ✿ととっこひろば✿

22(水)ぎょそんセンター 9:30～

#### ✿いきいきサロン✿

23(木)ぎょそんセンター13:30～

#### ✿区長会・自治会・他✿

9(木)幹事会・区長会 19:30～



## 湊地区の子どもたち！！

### きみたちの力が重要です！！



湊地区自治会では今、子どもたちによる子どもたちの会社の設立を考えています(\*^▽^\*)

会社と聞くと難しく聞こえますが、子どもたちが意見を出し合って、「こんなことがしたい」「あんな場所があったらいいのに」「こういうイベントがしたい」など、そういった意見を自分たちで形にしていく。そのために湊地区自治会や地域がサポートをしていくということです☆  
まだ具体的なことは決まっていますが、まずは、子供たちが集まって交流することからと思います。

大人が決めた型に最初からはめるのではなく、まずは子供たちに好きに意見や思いを出してもらおう。その後は、それを実現するにはどうしたらいいのか、何が必要なのかをみんなで話し合い、大人がサポートしていけたらと思います(\*^▽^\*)

まずは、お菓子やジュースでパーティーのように、楽しい雰囲気で見聞交流の場を儲けたいと考えております。

日程など詳しい内容が決まり次第、たよりなどでお知らせさせていただきます♪



湊地区の未来を創るのは君たちだ！！

## 認知症予防の豆知識 その⑫

～タンパク質摂取で筋肉量の減少を防ぐ～

最近、テレビや雑誌でタンパク質不足の話題がよく出ています。

### ◆タンパク質不足になると

筋肉量が落ちて太りやすい体質へ

集中力が低下しやすくなる

むくみや免疫力への影響もでる

良質なたんぱく質が含まれる食品



### ◆筋力の低下はいつから

40歳ごろから低下していき60歳ごろから筋力、筋肉量の減少傾向

### ◆高齢者のタンパク質不足の原因

食欲低下により、食事の全体量が減る

噛む力が衰え、肉類の摂取量が減る

消化吸収の力が弱まり、体内に取り入れづらい

極端な野菜中心といった偏った食生活

一人暮らしや高齢者世帯で、メニューが単一化になる

タンパク質摂取不足になると、年齢にかかわらず筋力低下を招きます。これが高齢者の場合は、筋力低下が身体機能の低下に直結するため、寝たきりへのリスクが高まってしまいます。

筋力低下⇒転倒⇒骨折入院⇒身体機能低下となる可能性が大きくなります。動ける体があってこそ、外出もできて人との交流に繋がります。筋肉量を維持するためには運動と食事を共に充実させて認知症予防に役立ててください。

認知症あんしん  
サポート相談窓口  
グループホームいきがい  
☎0772-83-2114