

子育てを楽しもう

10月の行事

加茂野児童館

開館時間 9:00~12:00 13:00~17:00
休館日 日・祝日 ☆土曜日は、一日開いています
※1日(土)は午前中のみ休館します
電話 28・8878
子育て相談 9:00 ~ 17:00(日・祝日以外)

<未就園児対象>

なかよし広場

7日(金)・28日(金) 午前11時~11時45分
※読み聞かせは、毎日行っています

<小学生対象>

囲碁クラブ…毎週土曜日

小学生 午前8時30分~9時30分
年長児 午前9時30分~10時

手芸クラブ…第5土曜日 午後1時30分~3時

お手玉作り
※糸・針・はさみをお持ちください

<だれでも>

ゲームで遊ぼう

<「ボーリング」ピンから作ってみよう!>
8日(土) 午前10時30分~11時30分

サンサンルーム

開館時間 9:00~16:30
休館日 日・祝日 電話 27・6555
子育て相談 9:00~16:30 (平日のみ)

<おはなし広場>

毎週火曜日

<遊びの広場>

毎週金曜日

※いずれも、午前10時30分からサンサンルーム

その他の子育てサロン会場

すくすくルーム (みのかも健康の森)

毎週月・火曜日

にこにこルーム (津田左右吉記念館)

毎週木・金曜日

※開館時間は、いずれも午前10時から午後3時まで

ご注意ください

今月の「サンサンルーム」は、「健康・福祉すこやかフェスティバル」開催のため、17日(月)から24日(月)までの期間は休館となります。ただし、「すくすくルーム」と「にこにこルーム」は、通常どおり開館します。

だえん

第78話

食欲の秋だからこそ
食事について考えてみましょう



食事は、人が生きていく上で決して欠かすことのできない大切なことであり、その食事の内容や摂取の仕方、「健康」にも大きくかわってくることは周知のことと思います。

1日3回のことですが、時にはその大切な食事の時間が、おろそかになっていることはないでしょうか。

例えば、朝食一つをとっても、中学生や高校生になると朝食を食べずに登校している生徒の割合が年々増加しているといわれていますし、小学生でも朝食を食べない子がいると聞きます。また、朝食を食べたといっても、内容の面で栄養のバランスが取れているとはいえない場合も多いようです。

また気になるのは、「孤食」という、一人で食事をする子が増えているということです。一人で食べる子どもは、食べるという行為が何の楽しみもいらないものになってしまうがちです。

「食」とは、「人」が「良くなる」と書きます。それは、人が人としてより良く成長するために必要なことからではないでしょうか。食事の時間は、ただ栄養を取るためだけのものではありません。人と向き合っている大切な時間、マナーを覚える時間としても大切なことです。昔から人と人が交流する時、例えば冠婚葬祭、忘年会や新年会の集まりの時など、必ずみんなで一緒に食事をしてきています。その食事を毎日の生活の中では、家族という単位で一緒にすることが望ましいと思います。特に成長期のお子さんがいる家庭では、ぜひ大切にしたい大切なものです。もちろん、分かっているにもかかわらずできない場合もあるでしょうが、ぜひ1日1回でも1週間に数回でも家族みんなで食事をする時間を作るようにしたいものですね。きっと得るものは大きいと思います。

〈文責 吉岡〉