

集まれ NPO

non-profit organization

健康づくりのお手伝いを
楽しみながら行っています

私たち「小坂井住宅あじさいサロン」は、発足してから今年で十年になります。現在は、七人のボランティアで、地域の方を対象としたサロン活動を毎月一回のペースで開催していますが、

地域の皆様のご理解とご協力で、楽しく活動することができています。サロン活動では、健康体操、フラダンス、保健師さんによる血圧測定や尿検査、絵手紙・小物作りなど、地域の健康づくりのお手伝いになるような活動を中心に行ってきました。今年の春は、老人会と合同の花見やグラウンド・ゴルフでの交流会を企画しました。地域の方にも参加していただき、楽しく和やかな交流

の機会となりました。今後も町内会へ協力をお願いするとともに、町内会の行事にも参加させていただきながら、地域の中でサロン活動を行っていきたいです。そして、サロン活動



団体名：小坂井住宅あじさいサロン
代表者：澤井妙子
TEL：78-2883

を通して、地域の方との「つながりの輪」がもっと広がっていかれたらいいと思っています。

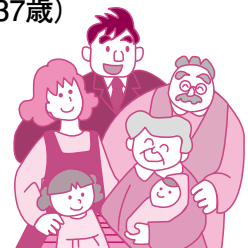
これからも楽しい健康づくりの活動を続けていきますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

健康福祉推進都市
TOYOKAWA

私の健康習慣とあじさい



赤坂町
近藤明子さん
(37歳)



とよかわ健康づくり計画「健幸家族」

「ゆとり」のある育児で、
子育ての奥深さを実感しています

親となって三年がたちました。振り返ればあつという間ですが、自分ながら「成長した」と思うことがたくさんあります。

自分に余裕があるときはいいのですが、一日子どもと二人きりで家にいると、何でもやりたがる子どもに振り回され気味になります。そんな時、私は「ゆとりを持つとう」と自分に言い聞かせます。それは、子どもの様子を見るゆとりがあると、子どもとのやり取りがうまくいくことを、この三年で学んだからです。

ゆとりを持つコツは、家から一歩外に出ることです。

す。外の空気に触れると、気持ち落ち着いてきます。冷静になれば当たり前なのですが、親にゆとりがあれば子どもへの声の掛け方にもゆとりが生まれ、子どもの気持ちも分かります。自然に子どもとの付き合い方が見えてきます。

また、「ママ友」の存在も、育児にゆとりを与えてくれます。ママ友との情報交換は、子育ての迷いの解消につながります。

これからもゆとりを持って、心と体の健康を保ちながらいろいろな機会を生かして子育ての奥深さを実感していきたいです。

School Report **わたしたちの学校自慢**

スクールリポート!

代田小学校では、全校で「金の牛ぶた作戦」を行っています。金の牛ぶた作戦とは、給食を残さず食べたクラスに「金の牛ぶた（金色の牛乳びんのふた）」を配るといふもので、ランチ委員会が中心となって行っている活動です。牛ぶたを集めるとトロフィーや賞状をもらうことができますので、どのクラスも完食を目指してがんばっています。

代田小は給食の残食量が市の給食センターの中で一番少ないそうです。一日の残食量は、少ない日で、だいたい二キ、多い日でも七キと聞きました。

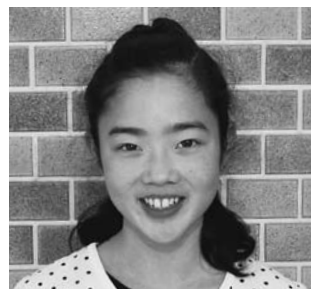
金の牛ぶた作戦をする



と、食べ物を粗末にしないでみんな楽しく食べるのができるのですごいいことだと思います。

これからもいろいろな活動に取り組んで、代田小の良いところをもっと増やしていきたいです。

「金の牛ぶた作戦」で給食の残食量は市内最少です



代田小学校
スクールリポーター
6年2組
水野美和さん

青春 Smile Talk

スマイルトーク

石野元基さん (25歳)



私は上杉鷹山の「為せば成る 為さねば成らぬ何事も」という言葉が好きです。この言葉のように、何かを成し遂げようという意志を持って行動したいと思っています。

現在、私は小説を書いています。思っていることや理想を書くことによつて、気持ちが落ち着き、前向きになります。今後も意志を持って、いろいろなことに挑戦したいと思っています。

わんぱく WANPAKUSHOT ショット



なおき
尚樹くん
平成20年12月8日生まれ
長田阿騎弘・由佳理さんの次男

こうすけ兄ちゃんといっしょに頭に巻いたショウブの葉、少しのぼせちゃったかな。二人とも、仲良く元気に育ってね。



そうま
壮真くん
平成23年2月10日生まれ
荻野真一・菊代さんの長男

おともだちと遊ぶのが大好き。お気に入りのニット帽で今日もじょうきげん。いっぱい食べて大きくなってね。