

12月で満1歳おめでとう

わが家のHOPE



鳥谷健一さん・朱希さんのお子さん

はづき 葉月ちゃん (大東町養賢)
平成18年12月22日生まれ
1才の誕生日おめでとう。ここにこの笑顔に家族みんなが癒されています。これからも元気いっぱい大きくなつてね。



田本武士さん・悦子さんのお子さん

ほのか 歩花ちゃん (木次町木次)
平成18年12月27日生まれ
1歳誕生日おめでとう☆いつも笑顔のかわいい歩花ちゃん♡これからもいっぱい楽しい事しようね。



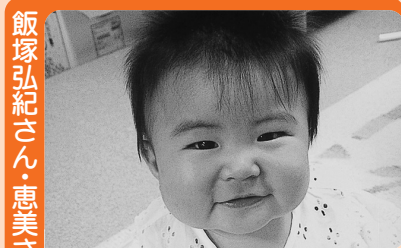
酒井弘美さん・美紀子さんのお子さん

ともか 友歌ちゃん (木次町木次)
平成18年12月2日生まれ
♪友ちゃん1才おめでとう♪イタズラはお兄ちゃんに負けず劣らず…元気に大きくなあれ♡



石原裕太さん・美佳さんのお子さん

きな 輝来ちゃん (木次町寺領)
平成18年12月26日生まれ
☆祝☆輝来1歳!!輝来はねえイタズラ&おしゃべり大好き♡毎日笑顔で元気に大きくなあれ♡



飯塚弘紀さん・恵美さんのお子さん

ちひろ 千尋ちゃん (加茂町猪尾)
平成18年12月28日生まれ
1才お誕生日おめでとう
お兄ちゃんと一緒に明るく元気に大きくなってね♪

1月で満1歳になるお子さんを募集!

写真にコメント(40字程度)を添え、郵便またはE-mailで12月6日(木)までに情報政策課へお送りください。
【問】情報政策課 ☎0854-40-1015
〒699-1392 雲南市木次町木次1013-1
E-mail: jyouhouseisaku@city.unnan.shimane.jp

※市ホームページにも市報うんなんに掲載します。



こげなことしとーます

④ 研究所 うんなん

このコーナーでは、健康づくりに役立つ情報や身体教育医学研究所うんなんの活動についてお知らせします!

転倒予防医学研究会にて 実践部門奨励賞を受賞!

10月7日、京都市で第4回転倒予防医学研究会が開かれ、転倒予防に関する研究、実践、映像、一般応募の4部門、計74件の発表が行われました。研究所うんなんからは研究部門に1題、実践部門に2題エントリーし、発表してきました。その中で、西川運動指導士が発表した「小学生を対象とした家族で行う転倒予防・健康づくり体操の授業の取り組み」が転倒予防大賞2



西川運動指導士のポスター発表の様子

007 実践部門の奨励賞を受賞しました。昨年は北湯口主任研究員が学術部門で大賞を受賞しており、2年連続での受賞となりました。
今年受賞した発表は、今夏2回、海潮小学校で「健康にこころクラブ」「スポーツクラブ」の児童20人を対象に、研究所が行った授業を報告したものです。授業では、高齢者向けに開発した「太極拳リズム体操」や、親世代の心身のリラクセス・家族間コミュニケーションの促進につながる二人一組でのストレッチなどを指導しました。後日、聞き取り調査を行ったところ、帰宅後、家族と一緒に体操をした児童も多く、普段と違うゆったりとした動きを体験することで、親や祖父母世代の体や健康、気持ちを想像する機会になっていました。この取り組みは、単に高齢者の転倒予防という視点でなく、家族が一緒に元気に過ごそうとする前向きな取り組みであったことが評価されました。
今後とも家族を核として「生涯いきいきと暮らせる雲南市」をめざした教育活動と研究を行っていきます。

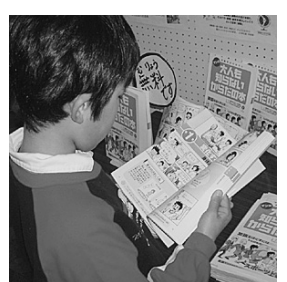


授業でのストレッチの様子

子どもに大人気!マンガ「大人も知らないからだの本」



研究所うんなんでは、からだと生活習慣のつながりや運動の大切さについて分かりやすく説明したマンガ『運動器のおはなし 大人も知らないからだの本』を無料で提供しています。この本は、平成17年に当研究所の鎌田研究員を中心とした学生7名によって作られました(監修:「運動器の10年」日本委員会、編集:東京大学大学院武藤芳照教授)。スポンサー企業の支援もあり、計15万部が全国の小学校等へ無償で配布されています。木次小学校などでも学級文庫として活用されており、「マンガだから面白い!」(小6)、「大切なことが読みやすく、分かりやすくまとめられている」(保護者)などの感想が寄せられています。
また、今年の10月には、オーストラリアで「運動器の10年」世界会議が開か



世界会議に出席した鎌田研究員(右)と現地事務局担当者

れ、世界34カ国から代表が集まりました。日本代表の一員として鎌田研究員も参加し、翻訳作業が終わったばかりの英語版を紹介・配布してきました。早速、オランダ語、トルコ語などへ翻訳をしたいという問い合わせが日本委員会にきています。雲南市では、今後もこのマンガを活用して教育活動を行っていきます。お問い合わせは研究所うんなんまで。
身体教育医学研究所うんなん ☎0854-45-0300



こんにちは、保健師です。 33

お酒は楽しく飲みましょう!!
年末年始は、忘年会や新年会等で、お酒の席が増えますね。そこで、体にやさしい飲み方をお教えします。
①食べながら飲む
空腹で飲むとアルコールがすぐに吸収され、悪酔い、二日酔いの原因となります。できるだけ食べてから、お酒を飲むようにしましょう。また、おつまみはタンパク質やビタミンを多く含むものを中心に取りましょう。
②飲み過ぎない
二日酔いは、お酒の種類を問わず、アルコール量(純アルコール量)の取り過ぎによって起こります。つきあいで多く飲まなくてはいけない時は、せめて夜11時を過ぎたら強い

☆それでも、酔った時は
酔ったと思った時は、飲んだアルコールが分解されるまで時間がかかるので、睡眠と水分を十分にとり、胃に負担をかけないことが大切です。アルコールの分解に役立つ糖分やビタミンCを含んだ果物などを取るのもいいでしょう。
年末年始、楽しい飲み会をしたいものです。健康推進課 ☎0854-40-1045

