

# 通いの場に参加して ココロもカラダも健康に

詳細はこちら

市内には、介護予防に効果的なシルバーリハビリ体操に取り組む「通いの場」があります。

地域の皆さんと一緒になって、楽しく体操をしてみませんか。体操だけでなく、会話を楽しみ、参加者同士で交流することは心の健康にもつながります。

事前の申し込みは不要です。参加を希望する人は、直接会場に来てください。

**シルバーリハビリ体操とは**

道具は使わず、運動が苦手な人も、腰や膝に痛みがある人なども取り組むことができる体操です。体操を続けることで、肩痛、膝痛、腰痛、転倒の予防に役立ちます。



通いの場の参加者の様子

## 主な通いの場

| 通いの場の名称 | 開催場所 | 日　時 |
|---|---|---|
| シルリハてらだ | 寺田コミセン | 毎週金曜日　14:00～15:00 |
| 柏台健康教室 | 柏台地区センター | 毎週木曜日　10:00～11:00 |
| シルリハまつお | 松尾コミセン | 毎週水曜日　10:00～11:00 |
| シルリハ刈屋トマト | 刈屋集落センター | 第２・４火曜日　10:00～11:00<br>※変更になる場合もあります |
| シルリハあらや | 荒屋コミセン | 毎週火曜日　10:00～11:00 |
| シルリハ浅沢元気会 | 浅沢コミセン | 毎週金曜日　13:30～14:30 |
| シルリハやがみ | 田山コミセン | 毎週木曜日　13:30～14:30 |
| 駅元町いきいきクラブ | 旧消防屯所（村上旅館の裏） | 毎週月曜日　13:30～14:30 |





## たたかない、怒鳴らない子育てで

# 子どもの健やかな育ちを支えましょう

詳細はこちら

子どもへの体罰は、法律で禁止されています。しつけのつもりで子どもをたたいたり、怒鳴ったりすることは、子どもの心身の発達に悪影響を及ぼす可能性があります。

子どもを叱る前に、次のポイントを意識しながら、子どもと向き合いましょう。

### point 1 叱らなくてよい環境を整える

乳幼児の場合は、危険なものに触れないよう、あらかじめ周囲を整理しましょう。また、子どもの年齢や成長・発達の状況に合わせ、子どもが自分で行動できる環境を整えることも大切です。

### point 2 一緒に考え、具体的にわかりやすく伝える

子どもが困ったときは一緒に考え、落ち着いた声で具体的な方法を伝えたり、一緒にやってみたりしましょう。また、できていることや頑張っていることを具体的に褒めることは、自己肯定感を育むことにつながります。

### point 3 子どもの育ちを応援

子どもに「嫌だ」と言われると「わがままな子にならないように」と、命令口調になってしまうことがあります。自分の気持ちや意思を表すことは、子どもの成長過程で必ず通る道と捉え、子どもの意思を尊重し、自己決定を応援しましょう。

### point 4 イライラをクールダウンする

子どもが言うことを聞かず、イライラすることは誰にでもあることです。感情が爆発する前に、自分に合ったクールダウンの方法を見つけておきましょう。




**クールダウンの方法**
深呼吸や数を数える。
風に当たる。　など

### point 5 親自身がSOSを出そう

育児の負担を一人で抱え込まず、家族などと分担しましょう。また、必要に応じて、ショートステイなどの子育て支援サービスを利用することも検討してください。

利用はこちら