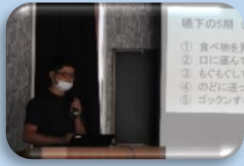


福祉講演会を開催

11月13日(日)福祉講演会が開催され、特別養護老人ホーム遠州の園の言語聴覚士渡邊良平様を講師にお迎えし、『生涯現役!健康寿命を伸ばすための「健康体操」口とからだのお話』をテーマに講演されました。誤嚥についてや食べられないとどうなるのか、運動の仕方など詳しくお話していただきました。



大藤小2年生 大ふじのまちたんけん



生活科学習で2年生がセンターに見学に来ました。サークルの活動や展示物に興味深々でした。

大藤こども園

大藤こども園では、12月23日(金)より冬のお休みに入ります。地域の皆様には子どもたちの様子を見ていただき、よいことや気になること等、何かありましたら、こども園までご一報いただければ幸いです。

いも掘り



早く食べたいな〜!

焼いも



焼き芋、おいしいね!



干しいも (年長)



池端さん、ありがとうございました!

園外保育

長者屋敷で虫探し...



7区屋台見学



ハロウィンごっこ! (年長)



みんなで仮装したよ!

スポンサー先生と楽しく外国語活動 (年少)



~ 保健師コラム ~

向陽地区は健診結果から男女とも下記に該当する割合が多い傾向にあります。

- 高血圧
- 運動習慣がない
- 肥満
- 人と比べて食べる速度が早い

食べる速度が早いことや運動不足は肥満の要因の一つです。また、血圧が上がる原因に肥満や運動不足が関連しています。

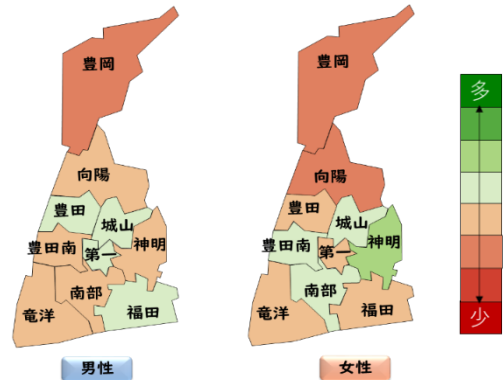
生活習慣を振り返るきっかけとして健康チャレンジに取り組んでみてはいかがでしょうか。

健康増進課 地区担当保健師 村松

令和元年度 磐田市健診結果より

運動習慣

●1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施



磐田市を基準としたときの各地区の比較
赤いほど運動習慣がある者が少ない