

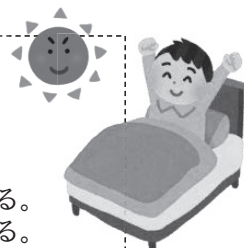
健康

子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。成長とともに日中起きている時間が増え、夜は眠るというリズムがつくられていきますが、生活リズムをつくるためにはお父さん、お母さんの助けが必要です。

【幼児の望ましい生活リズム】

- ① 脳を目覚めさせる：午前6時前後に明るい光と皮膚の刺激（着替え、洗顔）。
- ② 内臓を目覚めさせる：朝食を午前7時前後に食べ代謝リズムをつくる。
- ③ やる気ホルモン：午前10時をピークに頭がさえ集中力・学習能力が高まる。
- ④ 眠り・情緒安定ホルモン：①から15～16時間後（午後8～9時）ピークになる。
- ⑤ 成長ホルモン：午後8時～午前1時がピーク。骨、筋肉、大脳、神経を育てる。



白老町の3歳児の起床・就寝時間（R4年度 3歳児健診より）

起床	6時台(前も含む)		7時台		8時以降		合計
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
	24	50.0%	23	47.9%	1	2.1%	48
就寝	20時台(前も含む)		21時台		22時以降		合計
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
	21	43.8%	26	54.2%	1	2.1%	48

起床、就寝ともに約5割のお子さんが望ましい生活リズムですが、残り5割は遅い時間帯となっています。お子さんの成長、発達のために大切な「生活リズム」を整えるため、まずは朝早く起こすことから始めましょう。

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

白老町社会福祉協議会

ボランティア

ボランティアへの一歩 踏み出してみましよう！

ミナボラ～ボランティア入門&基礎講座～

町内各施設・団体でボランティア体験

同社協が「施設でボランティアをしたいが、個人が直接施設に連絡を取るのハードルが高くてちょっと…」という地域住民の声を受け、町内5カ所の協力施設・団体で障がい者や子どもと触れ合うボランティア体験の機会を設けました。

施設 社会福祉法人ホープ「フロンティア」、緑丘保育園、社会福祉法人白老宏友会生活介護事業所「みらいえ」、同法人ジュラテリア「ミナピエノ」、NPO法人四ツ葉

対象 小学生から中高生、一般までですが、各施設・団体がそれぞれ設定。同様に日程や時間、会場、持ち物なども異なります。

内容 入居者とのコミュニケーションやゲーム、園児との触れ合い、車いすでの移動介助、接客や皿洗い、利用者と一緒に割り箸入れ作りなど軽作業、お手紙書きなどさまざまです。

体験期間 3月1日(金)～17日(日)

申し込み・問い合わせ先：町社会福祉協議会 ☎82-6306

講座

公民館講座「地域課題セミナー」

～スポーツで地域を笑顔に！～

ノルディックスキー金メダリストを講師に、オリンピックの秘話や世代を超えてスポーツを楽しむ秘けつを学ぶセミナーを開催します。

日時 3月16日(土) 10時～12時 **会場** 白老コミセン 講堂

講師 阿部雅司さん（リレハンメルオリンピックノルディック複合団体金メダル、札幌オリンピックミュージアム名誉館長）

内容 第1部 基調講演
第2部 パネルディスカッション～まちづくりにおけるスポーツの可能性～
阿部さんをコーディネーターに、町内スポーツ・まちづくり団体の代表者などパネリスト3人

定員 200人 **参加費** 無料 **締め切り** 3月14日(木)

その他 午後から阿部さんを講師に、ノルディックウォーキングで町内を1時間程度散策する体験会を開催します。（用具不要）



問い合わせ先：生涯学習課 生涯学習グループ ☎85-2020