

西一会館 YOU I センターだより

♥ NPO法人
ユウ・アンド・アイ

2019年11月
第56号

〒525-0036 草津市草津町1446-1

TEL 077-562-5448

TEL 077-563-7000

FAX 077-563-7007

ホームページ <http://youandi932.jp/>

小学生自主活動学級

9/5(木)「ニュースポーツで盛り上がりよう！」

～ディスクン体験～

最初は、思うようにディスクを投げられなかった子どもたちも、何度も経験していくうちに、力の入れ加減を調整したり、狙って投げたりできるようになりました。



9/12(木)「まほうをかけて！フラパンを作ろう」

好きな絵を描き、オーブントースターで焼いたら出来上がり。焼いている間、できあがりはどうなるのかなとワクワクドキドキしていた子どもたち。世界に一つのフラパンが完成すると、楽しかったようで「もっとやりたい！」という声がたくさんありました。



～出会いづくりでまちづくり～

シリーズみんなで考えよう №56

「食べる力」＝「生きる力」を育む

食育について

毎月19日は
「食育の日」です。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育に通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。

1、なぜ「食育」が大事ななの？

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎と位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。

2、健全な食生活を実践するには？

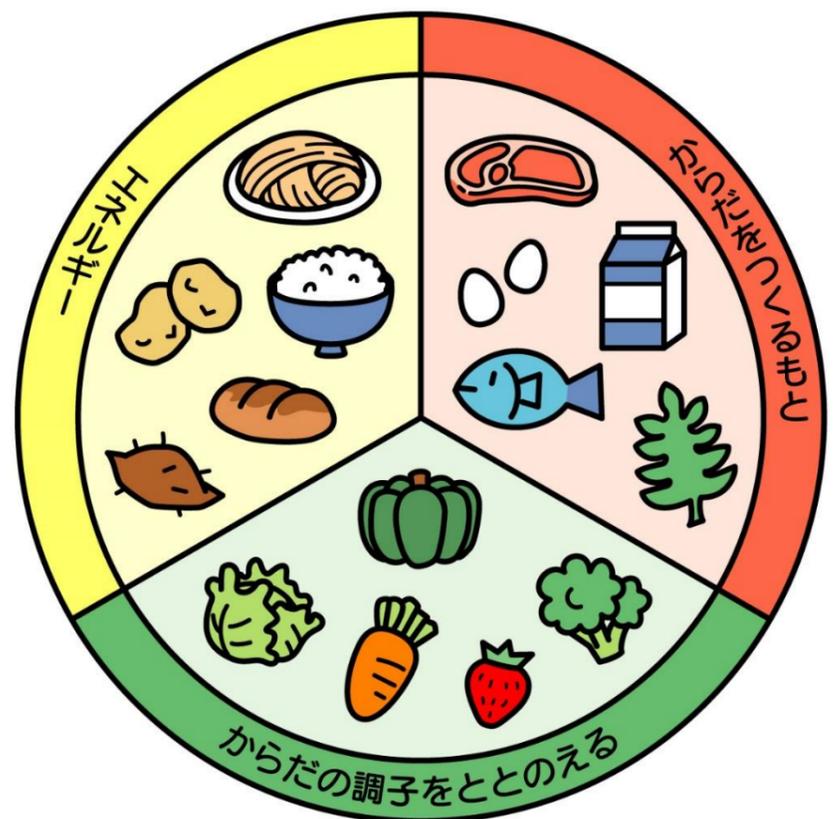
(1) 朝ごはんをきちんと食べる

子どもの朝食欠食は近年増加傾向にあります。過去の調査で、朝食を食べない理由としては、小学生、中学生とも、「食べる時間がない」、「食欲がない」が多くを占めていました。

(2) 栄養バランスを考える

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して死亡のリスクが低くなることが報告されています。



食事を共にする頻度が高い人は、食生活が良好な傾向があります。

誰かと食事を共にする頻度が高い人は、

- (1) 心の健康状態について、「気が散る・根気がないなどの精神的な自覚症状が少ない」
- (2) 食生活について、「ファーストフードの利用が少ない、野菜や果物など、健康的な食費の摂取頻度が高い」といった傾向がみられました。

《一人で食べることが多い人は、家族や仲間と、会話を楽しみながら、ゆっくり食事する機会を増やしていきましょう。》



講座・教室のご案内

子育てサロン

①クリスマス会

日時：12/11（水）10：30～
講師：キャンベル知香子 さん
定員：親子15組程度
場所：西一会館 2階多目的室
参加費：200円
持ち物：水筒・着替え



②なかよしひろばの友だちとの交流会

- ・ケーキを作ろう
- ・クリスマスコンサート（GINLALAさん）

日時：12/25（水）10：30～
定員：各親子15組程度
場所：西一会館 2階多目的室
大会議室

参加費：100円
持ち物：エプロン・三角巾
水筒・着替え



なかよしひろば

日時：12/25（水）10：30～
内容：子育てサロンの友だちとの交流会
・ケーキを作ろう
・クリスマスコンサート
（GINLALAさん）
対象者：草津小学校区の子ども（5歳児～中3）
場所：西一会館 2階多目的室・大会議室
参加費：100円
持ち物：エプロン・三角巾・水筒・はんかち

ほっと事業

①寄せ植え教室（洋風）

日時：11/27（水）13：30～
定員：15名
場所：教育集会所 玄関前（雨天：学習室B）
参加費：2,000円
持ち物：手袋・移植ごて



②樹脂粘土で干支（ねずみ）作り

日時：12/4（水）13：30～
定員：15名
場所：西一会館 2階大会議室
参加費：1,000円
持ち物：先のとがったはさみ
締切：11/25（月）



寄せ植え教室

日時：12/9（月）13：30～

内容：①松竹梅の寄せ植え

②葉牡丹

講師：高岡 實 さん

定員：①5名

②10名

場所：教育集会所前

参加費：①2,500円

②1,000円

持ち物：移植ごて

締切：12/2（月）



しめ縄教室

日時：12/19（木）13：30～

内容：しめ縄作り

講師：高岡 實 さん

定員：10名

場所：教育集会所 1階学習室B

参加費：400円

締切：12/12（木）



百歳体操

日時：毎週木曜日 13：30～

場所：西一会館 2階大会議室

参加費：無料

持ち物：タオル・お茶



お願い

◆ホームページの活動報告ブログやセンターだよりの中で、活動の写真を掲載しています。顔がうつることによって差し障りのある方は職員までお申し出ください。

◆キャンセルされる場合、締切日以降は返金できませんので、ご了承ください。

申し込み方法

◆西一会館 YOU I センター（NPO法人ユウ・アンド・アイ）まで参加費をお持ちのうえ、お申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。

ユウ・アンド・アイのホームページからもお申し込みいただけます。

HP <http://youandi932.jp>





11月行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
草津市指定ごみ袋を取り扱っています		★指定ごみ袋…引き換え及び販売(従来通り) ★粗大ごみ処理券…販売(新規取り扱い)			1 子育ておはなし会 民謡教室 中3特進教室	2 サロン開放 健康マーチャン
		3 文化の日 休館日	4 振替休日 休館日	5 姿勢アップ教室	6 中学生自主活動学級 おさらい会 学びの教室	7 健康相談 百歳体操 大正琴教室 編み物教室
10 休館日	11 ペン字教室 書道教室 リッツァ ヨイッグ リツィ	12 配食 生け花教室	13 子育てサロン ほっと事業(歌声) おさらい会 学びの教室	14 健康相談 百歳体操	15 子育ておはなし会 民謡教室 子ども英語教室 学びの教室【3年】 (テスト前学習会)	16 サロン開放 健康マーチャン
17 休館日	18 書道教室 カラオケ教室 学びの教室【3年】 (テスト前学習会)	19 配食 姿勢アップ教室 学びの教室【3年】 (テスト前学習会)	20 おさらい会	21 健康相談・百歳体操 大正琴教室 編み物教室 小学生自主活動学級 学びの教室【1、2年】 (テスト前学習会)	22 子育ておはなし会 県外交流事業 子ども英語教室 学びの教室【1、2年】 (テスト前学習会)	23 勤労感謝の日 休館日
24 休館日	25 ペン字教室 カラオケ教室 書道教室 学びの教室【1、2年】 (テスト前学習会)	26 配食 姿勢アップ教室	27 子育てサロン 環境講座 ほっと事業(寄せ植え) おさらい会 学びの教室	28 健康相談 百歳体操 小学生自主活動学級	29 子育ておはなし会 中3特進教室	30 サロン開放 健康マーチャン大会