

児童館
Children's Museum
Tel:0568-37-4926 9:00～11:40/13:00～18:00 月曜日定休(乳幼児 15:00まで 小学生 17:00まで 中高生 18:00まで)
[月曜が休日の場合は、その直後の休日でない日が休館日となります]

7月のイベント予定

小学生あつまれ!
開催日 3日(土) 13:30～15:00 /
ボードゲームであそぼう会
[小中高生と家族5組]
開催日 11日(日) 13:30～15:00 /
けん玉 要予約 4名
開催日 27日(火) /
グルッポEnglish 要予約
午前・午後 各10名

中学生も来てね!
開催日 31日(土) 15:00～17:00 /
「デコパージュでオリジナルバッグを作ろう」

お子さんとママの講座 10:00～10:45
開催日 14日(水) / **ベビーマッサージ** [2～7ヶ月児]
要予約 5組

ママのための講座 10:00～10:45
開催日 9日(金) / **骨盤ベルト体操**
16日(金) / **親子でヨガ** 要予約 各5組

各年齢の親子教室 10:00～10:45
開催日 6日(火) / 2・3歳児 要予約 各15組
13日(火) / 1歳児
えのぐで遊ぼう!

育児相談 リモートでの育児相談を受け付けます。*児童館でzoom体験もできます。
①お電話で予約をしてください 0568-37-4926
②右記のアドレスにメールを送信してください jidou.soudan@koz-nt.com

図書館
Library
Tel:0568-37-4924 9:00～18:00(学習室～20:00) 月曜日定休
[月曜が休日の場合は、その直後の休日でない日が休館日となります]

読書感想文が苦手なあなたへ
図書館には夏休みの宿題に役立つ本がたくさんあります！自由研究や調べ学習など、大いに活用してください。今回は読書感想文が苦手な人に図書館からのアドバイスです。

どんな本を選んでいいかわからない…

そんな人は今の自分に近い本を探してみてもいいかな？

- 運動が好き ▶ スポーツの本、アスリートの伝記
- ペットを飼っている ▶ 動物が出てくる本
- 小説が苦手 ▶ ルポルタージュ・ノンフィクション など

おススメの本をテーマ別に集めた本(ブックガイド)もたくさん出版されています。ジャンル別で本が探しやすいので参考にしてみてください。

書き方のコツ
要点や感想をまとめてから書くのがおすすめです。
※図書館にある課題図書は限られています。夏休み中に借りることができない場合もあるので注意してください。

- ①この本を選んだ理由は？
- ②この本や人・内容・出来事とあなたの共通点は？違うところは？
- ③この本の内容と同じ出来事が起こったら、どうする？
- ④この本を読んで考えは変わった？これからどうしたいと思う？
- ⑤『いい話だった、面白かった』という感想を自分なりの言葉で表現してみよう！

書き終わったら声に出して読んでみましょう！間違えた言葉遣いや違和感に気がつくはずですよ。
強制されると本を読むのが嫌になってしまう人も多いかもしれません。でもせっかく読むなら楽しんでほしい！ぜひ図書館にあなただけの一冊を探しに来てください。

こどもとまちのサポートセンター (こまちセンター)
Children & Town Support centre
Tel:0568-37-2933 お気軽にお電話ください。

「まちの保健室」の日
皆さんは「保健室」と聞いて、どんなイメージを思い浮かべますか？「気軽に寄ってゆっくり休める」とか「たわいない話でも聞いてくれる」などでしょうか？
グルッポふじとうには「まちの保健室」機能があります。「保健室」のように地域の皆さんに気軽に立ち寄っていただき、相談していただける仕組みです。今年度から「まちの保健室」がパワーアップします！定期的に各分野のまちのサポーターが地域の皆さんのお悩み事に耳を傾けたり、お応えしたりする場が登場します。今年度最初の「まちの保健室」の日は、下記の通りです。

【7月の「まちの保健室」の日は「えんがわルーム」で開催です！】
日時：7月15日(木)10:00～12:00 場所：グルッポふじとう1階「えんがわルーム」の一角にて
担当サポーター：「たんぼの風」(不登校の子どもたち、その保護者の方の居場所づくりや相談などの活動を行っています。)
「子どもが学校に行きたがらない時どうしてですか？聞かせてください。」「たんぼの風のスタッフと喋ってみよう！」
*今後の「まちの保健室」の日(たんぼの風担当)は、毎月第3木曜日 10:00～12:00に開催します。
問い合わせ先：まちのエキスパネット Tel:0568-37-2933

*他の分野でも企画していきます。「まちの保健室」サポーターとして活動してみたい方、まちのエキスパネットまでご相談ください。(Tel:0568-37-2933)

スタッフ募集

- ★就労支援スタッフ(常勤)
(介護福祉士、障害福祉施設従事経験者など優遇) 8:45～17:45 (内容)障がいのある方の仕事と余暇のサポート
*パート同時募集(1日6時間程度、週3日～)
- ★児童指導員(パート)
(保育士・教員免許・児童福祉施設従事経験者) 週3～5日 14:00～18:00 (内容)発達に不安のある子ども達の放課後支援
賃金は、資格・経験に応じます。詳しくはお尋ねください。[まちのエキスパネット Tel:0568-37-2933]

地域包括支援センター 藤山台・岩成台
Comprehensive community support centre
Tel:0568-92-7600 9:00～17:45 土・日曜日祝日定休

習慣的な運動で心身を若く維持しましょう!!
高齢期には、運動不足をきっかけに、心身の機能が衰弱する”悪循環”に陥りやすくなります。また、運動習慣のある方は、ない方に比べて年齢による体力低下が少ないことがわかっています。年齢を重ねても自立した生活を送られるように、元気なうちから運動を習慣づけていきましょう！しかし、急な運動は関節などを痛めやすいので、ストレッチなどを行ってから無理のない範囲で行いましょう。また夏場は屋外での運動が難しくなるため、室内での運動を積極的に行うこともよいでしょう。

○アキレス腱伸ばし

- ①椅子の後ろに回り、両手で椅子の背もたれをしっかりと持ち、左足を一歩後ろに引きまます
- ②左膝を伸ばし、踵をしっかりと床につけます
- ③踵を床につけたまま、右足の膝を曲げて、体重を前にかけていきます
- ④ふくらはぎが伸ばされているのを感じて下さい
- ⑤片足20秒ずつ伸ばします
- ⑥反対も同様に行います

○ふともも後面のストレッチ

- ①椅子に浅く座り、左膝を伸ばします
- ②背すじを伸ばしたまま、おへそが太ももの中心へ向かうように体を前に倒します
- ③この時、太ももの裏側が伸ばされているのを感じて下さい
- ④片足20秒ずつ伸ばします ⑤反対も同様に行います

最寄りの地域包括支援センター(中学校区単位で設置)

- 坂下 0568-93-1314 春日井市神屋町1306-1
- 高森台・石尾台 0568-88-5829 春日井市廻間町703-1
- 高蔵寺 0568-37-0780 春日井市出川町2-8-10