

# 地域包括支援センター いきいき日光 だより

## 元気なころから介護予防②心と身体の健康維持のために



介護予防という言葉から浮かぶイメージは、どのようなものでしょう。あまり前向きなものではないかもしれません。

それでは、サークルや自治会・公民館活動、手芸や園芸などの趣味を楽しむことはどうでしょう。楽しく明るい、前向きなイメージが浮かびませんか。

介護予防とは、日常生活の中で楽しみながら、心と身体の健康を維持

していくことです。一人で楽しむ方法もありますが、心や身体の機能を考えると、家から外に出て、同じ目的を持った「仲間」と一緒に楽しむことが、健康維持のためにも大切です。

そこで、最寄りの公民館事業やサークル、自治会活動、老人クラブなどに加入して、地域の方々と交流してみてください。仕事をリタイアしたけれど、もう少し働きたいという方は、シルバー人材センターに登録する方法もあります。

もし、いろいろな事情で外に出たり、他の方と交流したりすることが難しい方は、興味のあることを見つけてみましょう。頭の体操や俳句などの文芸、絵を描くことなども介護予防には有効です。

介護予防を開始する年齢に、早すぎることも遅すぎることもありませぬ。本人の「やる気」にかかっています。今やりたいこと、今できることを見つけて、人生を楽しむことが介護予防につながります。

くわしくは：地域包括支援センター  
☎(21)21137

# 教育の現場から

## 新学習指導要領が実施されます

小学校は平成23年度、  
中学校は平成24年度から



「学習指導要領」は、国が定める「学ぶべき内容」を示すもので、小学校は平成23年度、中学校は平成24年度から完全実施されます。ほぼ10年ごとに見直されますが、今回の改訂では、「生きる力」を育成すること」を基本方針としており、それを支えるものとして、「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」の3つを挙げています。これらを、どのように育てていくかが、新学習指導要領実施の課題であり、特に重要なことは次のとおりです。

①「確かな学力」を育成するために  
○知識・技能の習得と思考力・判断力・表現力などの育成のバランスを重視すること  
○各教科や総合的な学習の時間を通して、その基盤となる言語に関

する能力の育成を目指すこと(言語活動の充実)  
○学習意欲を向上させ、主体的に学習に取り組む態度を養うこと  
○家庭との連携を図りながら、学習習慣を確立すること  
②「豊かな心」や「健やかな体」を育成するために  
○道徳教育や体育などの充実を重視すること  
○道徳教育については、道徳の時間を要として学校の教育活動全体を通じて行うこと  
○体育については、生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくことと、体力の向上に関する指導の充実を図ること、食育の推進や安全に関する指導を行うこと  
○授業時間数については、小中学校とも一部の教科で増えることになりました。また、「創意工夫を生かした特色ある教育活動を展開する」ことで、学校の主体性が強調されています。市では、小中一貫教育を推進しており、これらも小学校と中学校の連携を密にして、日光市にふさわしい「生きる力」を身に付けた子ども育成に努めていきます。保護者・市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

原稿：学校教育課

## 遊びにおいでよ!



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。  
地域子育て支援センターの催し

◎お外で遊ぶ! 春の遠足  
とき 4月19日(火) 午前9時50分〜午後2時  
行き先 千手山公園(鹿沼市) ※バスで移動  
定員 親子20組(先着順)  
申込開始日 4月4日(月)

◎子育て健康相談by保健師  
〜確かめて ホツと安心 健やか子育て〜  
とき 4月20日(水) 午前9時30分〜10時30分、  
午前11時15分〜正午

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう!  
とき 4月20日(水) 午前10時30分〜11時15分  
◎パパもいっしょでうれしいな! こいのぼり製作  
とき 4月24日(日) 午前10時15分〜11時45分  
定員 親子20組(先着順)  
申込開始日 4月1日(金)

◎ママのミニ学習会「こころ編」  
〜乳児期ってどんな時期?〜  
とき 4月26日(火) 午後2時〜3時30分  
講師 丸山隆氏  
申込期限 4月21日(木)

◎ママのミニ学習会「親業」  
〜親子のあたたかな心の架け橋を築こう〜  
とき 5月6日(金) 午前10時15分〜11時45分  
講師 齋藤エツ子氏  
申込期限 5月2日(月)

※ママのミニ学習会はお子さんをお預かりします。  
ところ・申込先・くわしくは  
地域子育て支援センター ☎(22)2299

## 日光親子ふれあいひろばの催し

◎季節の行事を楽しもう「こどものひ」  
〜おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう〜  
とき 4月26日(火) 1回目：午前10時30分から  
2回目：午後1時30分から  
内容 お楽しみ工作、手あそび、ゲーム、おはなし会など  
ところ・くわしくは  
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)  
☎(54)3001

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン  
〜お花見ピクニック〜  
とき 4月13日(水) 午前10時〜正午  
参加費 50円  
※天候が悪い場合は、室内遊びになります。  
ところ・くわしくは  
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)  
☎(76)0881

◎にこにこひろば  
親子の自由あそびや情報交換の場として開設します。また、園児との交流や子育て相談にも応じます。  
とき 5月10日(火)・24日(火)  
午前10時〜11時30分  
※3館とも、日時は同じです。  
ところ・くわしくは  
◎落合児童館 ☎(21)0058  
◎豊岡児童館 ☎(21)7488  
◎塩野室児童館 ☎(26)8937