

# パパママ

主に未就学児のパパママ向けのイベントや、子育て支援などに関する情報を紹介します。



お腹の赤ちゃんとお腹の赤ちゃんと音楽を聞こう！

PICK UP



定員  
10組  
(申込順)

## マタニティコンサート

バイオリンやピアノの演奏が楽しめます。  
 とき: 3/18(金)10:30~11:00 ところ: 交通児童館 対象: 妊婦 出演: Vari Strumenti 定員: 15人(申込順)  
 申込み: 2/1(火)から交通児童館 ☎61・5818

## モグモグ教室

離乳食作りを見学し、成長に合わせた離乳食の進め方を学びます。  
 とき: 4/15(金)、4/28(木)、5/13(金)、5/26(木) 10:15~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: 5・6か月児と保護者 定員: 各12組(申込順) 申込み: 随時、ホームページで必要事項を入力 問合せ: コープあいち豊橋センター ☎43・5020、こども保健課 ☎39・9160 ☎ 45212

## カミカミ教室

歯みがきの仕方や離乳食の食べさせ方などを学びます。  
 とき: 4/14(木)、4/27(水)、5/12(木)、5/25(水) 9:30~11:30 ところ: 保健所・保健センター 対象: 9~11か月児と保護者 定員: 各10組(申込順) 申込み: 随時、こども保健課 ☎39・9160 ☎ 45213

## 赤ちゃん能力アップ 楽しくリズム体操 体験会

とき: 3/17(木)、3/24(木) ①9:30~10:15 ②10:30~11:15 ところ: 牛川地区体育館 対象: ①5か月~1歳児と保護者 ②未就園児と保護者 定員: 各10組(申込順) 料金: 各500円 持ち物: 室内用運動靴 申込み: 3/2(水)から総合体育館 ☎32・9611 ☎ 90650

## つどいの広場がアイプラザ会場から豊橋創造大学へ移転します

3歳児以下の乳幼児と保護者が自由に遊び、情報交換などができる「つどいの広場」のアイプラザ会場が、4月から豊橋創造大学へ移転します。なお、あイトピア・牟呂地域福祉センター・交通児童館の会場は変更ありません。  
 問合せ: こども未来館 ☎21・5528



入園・入学や子どもの預かり、育児相談やおでかけスポットなど、子育てに関する情報サイトです。



## 子育てポイント

### ベビーマッサージを取り入れましょう

ベビーマッサージは、赤ちゃんの血行促進やリラクゼーションなどの効果があるだけでなく、親子のコミュニケーションとしても簡単に取り入れることができます。

マッサージュは、部屋を暖かくして、赤ちゃんを裸にした状態で行います。まずは、赤ちゃんに合ったオイルをパパママの手のひらにのべします。赤ちゃんの手足をストロークするように動かし、お腹は丸く円を描くように全体を優しくマッサージュしましょう。

体全体のマッサージュを終えたら、最後は顔や耳などもマッサージュします。声掛けや歌を歌いながら行うと赤ちゃんが安心できるのでおすすめです。お風呂前や就寝前に行くと、寝つき

がよくなるなどの効果もありますので、積極的に取り入れましょう。



問合せ 子育て支援課 ☎51・2325



高齢者向けの健康教室や、介護・医療などに関する情報を紹介します。

# シニア



## PICK UP

### 65歳からのかんたんスマホ教室

とき: 5/20、5/27、6/10、6/24の金曜日(全4回) 13:00~15:00  
 ところ: 東陽地区市民館  
 対象: おおむね65歳以上 料金: 1,500円 持ち物: スマートフォン 申込み: 4/12(火)までに東陽地区市民館(☎61・7741) ☎ 23387

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

10月1日(土)から、後期高齢者医療制度における医療費の窓口負担割合に2割の負担区分が加わります。自身の負担割合については、9月頃に届く新しい被保険者証でご確認ください。制度の内容など詳細はコールセンター(☎0120・002・719)へお問い合わせください。

問合せ: 国保年金課(☎51・3132) ☎ 91216

## 転倒事故を予防しよう!

昨年、市内で救急搬送された約1万3千人のうち、65歳以上の高齢者が過半数を占めています。搬送理由の多くは病気ですが、転倒事故による骨折や打撲などで搬送される方が年々増加しています。いすから立ち上がる時は近くの固定されたものにつかまる、ズボンや靴下などを履く時は腰掛けて行うなど安全に配慮し、転倒事故を予防しましょう。

問合せ: 消防救急課(☎51・3101) ☎ 51846

## 暮らしに役立つ情報コーナー

### 日常生活にストレッチを取り入れましょう

高齢になると体が硬くなりやすく、転倒してしまつ危険性が高まります。日常生活にストレッチを取り入れ、柔軟な体を保ちましょう。ストレッチを行う際は、伸ばす筋肉を意識して反動をつけず、痛みがない範囲で呼吸を止めずに行ってください。なお、体勢が安定しにくい方は、壁の近くで行うなど転倒しないように注意しましょう。

### ふくらはぎのストレッチ

①足を前後に開きます。②後ろの足のひざを伸ばし、かかとを床につけたまま骨盤を前に移動します。



### ももの後ろのストレッチ

①足を前後に開きます。②前の足のひざを伸ばしたまま足の付け根から体を曲げます。



### ポイント

背筋を伸ばし、お尻を突き出すようにします

### ポイント

つま先が外に向かないように注意しましょう

ストレッチ実施の目安はそれぞれ30秒を2〜3セット程度です。  
 問合せ: 長寿介護課(☎51・2333) ☎ 44926