

**「元気！いきいき100歳体操」最年長参加者 奈雲かつ子さん97歳（広木）**

美里町の介護予防でおすすめしている「元気！いきいき100歳体操」はご存じですか？手と足に重りを付けて行う筋力トレーニングです。毎週1回継続的に行うことで、椅子から立ち上がったたり、歩いたりするときなどの日常生活で必要となる筋肉を鍛えることができます。

そんな100歳体操の町内最年長の参加者は、97歳の奈雲かつ子さんです。奈雲さんは、集会所で行われている100歳体操にシルバーカーを押しながらご自分の足で歩いて参加しています。令和4年4月から毎週参加されており、「参加することで毎週みんなとおしゃべりができて楽しいし、みんなと一緒にやるから継続できている。動くことで体も楽になったし、歩くスピードも速くなった。いつまでも自分の足で歩き続けられるようこれからも参加していきたい。」とおっしゃっていました。



皆さんも100歳まで元気に活動できる身体を目指して、60代のうちから100歳体操に参加してみたいはかがでしょうか。詳しくは地域包括支援センター（☎76-1325）までお問い合わせください。



▲小さな子どもがいる家族連れの参加者が多く、農作業に触れる貴重な体験となったようです。

**収穫体験で姉妹都市交流！！**

11月16日(土)、姉妹都市交流の一環で戸田市民約40人が白石地区にある『社会福祉法人美里会みさとの森』の畑でさつまいもやネギなどの収穫体験を行いました。

参加者は、みさとの森の職員や利用者のかたたちが愛情込めて育てた作物を収穫し、とても賑わっていました。

戸田市では、この収穫体験は申し込み開始後すぐに定員に達するほど好評とのことで、美里町に興味を持っていただくきっかけとなっているようです。

**第38回美里町民ゴルフ大会が  
開催されました！**

11月18日(月)、美里ロイヤルゴルフクラブにおいて、第38回美里町民ゴルフ大会が実施されました。

上位の結果は、以下のとおりです。

- 1位 上田 倫之さん
- 2位 清水 義之さん
- 3位 久保田 中さん



(写真左から) 久保田 中さん、上田 倫之さん、清水 義之さん

**各広場・健診のお知らせ**

会場：保健センター  
担当：こども未来課 ☎76-2277

イベント	対象	日程	時間	内容 [持ち物]
マタニティ広場	町内在住の妊婦・夫 (パートナー) のかた (妊婦体験もできます)	1月16日(木)	午後1時30分～3時	新生児の特徴・育児について [母子健康手帳、ママパパ学級テキスト]
あかちゃん広場 (母乳相談は予約制)	町内在住の生後6か月までのお子さまと保護者	1月30日(木)	午前10時～11時30分	発達を促す遊びとベビーマッサージ [お子さま用バスタオル、水分補給できるもの]
		2月27日(木)		離乳食のお話・赤ちゃん体操 [お子さま用バスタオル、水分補給できるもの]
どれみ広場	町内在住の3歳頃までのお子さまと保護者 (未就園児も可)	1月6日(月)	午前10時～11時30分	リトミック (音楽遊び) [水分補給できるもの]
		1月24日(金)		
		2月3日(月) 2月17日(月)		
親子あそび広場	町内在住の3歳頃までのお子さまと保護者 (未就園児も可)	1月15日(水)	午前10時～11時30分	親子でストレッチなど、カラダを使うあそび [フェイスタオル、水分補給できるもの]
		2月12日(水)		
健幸スマイルスタジオ	町内在住の3歳頃までのお子さまと保護者 (未就園児も可)	1月29日(水)	午前10時～11時30分	「運動・相談・交流」を組み合わせた教室 [歩数計、フェイスタオル、水分補給できるもの]
		2月26日(水)		
育児相談	町内在住の乳幼児 ★は母乳相談も実施 (母乳相談は、3日前までに要予約)	★1月8日(水)	午前10時～11時30分	計測・栄養や育児の相談 (1家族15分の枠で予約制) [母子健康手帳、お子さま用バスタオル、フェイスタオル2枚 (母乳相談時)]
		1月22日(水)		
		★2月5日(水) 2月19日(水)		

※各回先着20組の予約制とします。申込みは各広場の開催前日までとなります。担当のこども未来課へお電話ください。

**乳児健診**

日程＝①1月10日(金) ②2月14日(金)  
対象児＝①令和6年1月・3月・6月・9月生まれ  
②令和6年2月・4月・7月・10月生まれ  
内容＝身体測定、内科診察、育児相談など

**1歳6か月児健診**

日程＝2月7日(金)  
対象児＝令和5年5月～7月生まれ  
内容＝身体測定、内科診察、歯科診察、フッ素塗布、育児相談など

**3歳児健診**

日程＝1月17日(金)  
対象児＝令和3年6月～8月生まれ  
内容＝身体測定、内科診察、目の屈折検査、歯科診察、フッ素塗布、育児相談など

※時間や持ち物などの詳細については、個別にお送りする通知をご覧ください。健診実施日の1か月前頃に送付します。



★母子健康手帳の交付手続きは、予約をお願いします。こども未来課（☎76-2277）へお電話ください。