



「あわてたラッコ」
「あおいそらと あおいうみのまんなかで
「はーっしょん」
「たいようをみあげたラッコが おおきなくしゃみをしました。
すると くるんくるん くるんくるんと
そらうらみか ひっくりかえってしまいました。
「わっしょん」
「ラッコはおもいましたか
「そらをおよくのもわるくないなとおもいなおして
スイスイと きもちよく そらをおよきました。」

健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉

健康な生活習慣を身につける

生活指導(医学的指導と栄養指導)と運動指導で“太りすぎ”を解消

〈メタボリック症候群〉という言葉聞いたことがある人は多いと思います。さまざまな健康障害につながる“太りすぎ”が、健康の問題として注目を集めています。“太りすぎ”は大人だけの問題ではありません。子どもにもあります。〔こどもの城〕では、医学・食事・運動の各面から生活を見直し、バランスのとれた生活習慣を身につけて“太りすぎ”を解消しようという「健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉」を開いています。対象は、太りすぎの小学生とその親。生活指導(医学的指導と栄養指導)と運動指導の2つのプログラムがあり、小児科医師、管理栄養士、そして〔こどもの城〕でスポーツ遊びを担当している体育のスタッフが、それぞれの専門性を生かして、楽しく自然に健康な生活習慣が身につけられるように指導しています。

健康におよぼす影響が分かってきた

大人の〈メタボリック症候群〉だけでなく、子どもの“太りすぎ”についても研究がすすみ、いろいろなことが分かってきました。



体育室での「運動指導」

「子どもの肥満も、大人と同じように皮下脂肪型と内臓脂肪型のタイプがあります。とくに内臓脂肪型の場合は、高血圧症や糖尿病などの健康障害につながる

ので、治しておかなければいけない肥満だということが分かってきました。できるだけ早いうちに、適確な診断を受けて、適確な治療を受けてほしい」と村田光範こどもの城小児保健クリニック院長。脂肪細胞から分泌される活性物質が健康障害を引き起こすしくみなどが、分かってきたそうです。

皮下脂肪型も、自分自身の体重が問題になります。二本足で歩く人間にとって、“重いもの(自分の体)”を支えることが、ひざなどに負担をかけることになるからです。

「高度の肥満が長く続くと、最終的には身長伸びが悪くなることも分かっています」と村田院長。

“太りすぎ”が健康におよぼす影響について、いろいろなことが分かってくると、“太りすぎ”を解消することの大切さが、あらためてクローズアップされます。

適切で、効果的な運動を習慣づける

「健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉」には、生活指導(医学的指導と栄養指導)と運動指導の2つのプログラムがあります。“太りすぎ”が生活習慣と深く結びついているので、医学面だけでなく生活全般にわたって指導することが大切だと考えるからです。

規則正しい生活リズム(早寝早起きなど)、バランスのよい食事、適度な運動習慣など——生活そのものを見直すことが、“太りすぎ”の解消につながります。



プールでの「運動指導」

「医学面や食事面の管理をして、肥満の解消に取り組んでいるところは多くなっています。子どもの体の動きを知る専門家がいて、適切で効果的な運動だけでなく、それを習慣づけるところまで指導できるところが、〔こどもの城〕の「健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉」の特徴ではないでしょうか。生活習慣指導のなかで、日常的に体を動かす指導をしているところは、まだ少ないかもしれません」と村田院長は話します。

体を動かして遊ぶことの楽しさ、おもしろさを体験してもらう“スポーツ遊び”を指導している体育スタッフ。体育室でもプールのなかでも、“楽しく遊ぶ”感覚で運動しています。

村田院長は、生活のなかで日常的に体を動かす、体を使うことの大切さを指摘しています。「子どもの健康を考えるうえで重要な問題の一つに、小さいときから体を動かしていないことがある。歩くことも少なくなった。基本となる体の動かし方を、生活のなかで身につけることができているのでは——」。“太りすぎ”の問題だけではなく、さまざまな場面で“生活習慣”を見直す必要があります。

こどもの城 あそぼ〜けんろんど @夏休み

2009夏休み特別期間 7月18日(水)~8月31日(月)

観覧時間 10:00~17:30 入場料 1700円
幼児は1000円、小学生は1500円、中学生は1800円
入場料のこども400円(中学生以上は別途)
おとな500円

27111 健康部

こどもの城 http://www.kodomo-shiro.jp

医学的指導
身体計測、腹囲・血圧測定、診察など、小児科の医師が担当し、毎月1回行います。血液と尿の検査は、年度はじめに1回行い、その後は経過観察が必要な子どもだけ、定期的に検査します。成長期の子どもの太りすぎは、体重の増減だけを見るのではなく、身長も伸びているので、身長と体重の両面からみえます。太りすぎが改善されているかどうか、健康面の心配はないかなど、生活全体にわたって指導します。

栄養指導
毎月1回、2日分、間食をふくめて、食べたものをすべてリストアップしてもらっています。それをもとにカロリーや栄養バランスなどを調べ、管理栄養士が個別に栄養指導します。栄養指導を続けていくと、食品の種類も増え、バランスのよい食生活へと改善されていきます。子どもたちも“食べる”ことに関心が高いため、興味をもって学習しています。

健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉活動プログラム

「健康スポーツ教室〈太りすぎクラス〉」についてのお問い合わせは、小児保健部(03-3797-5667)へ。

運動指導
毎週土曜日の夕方、体育室とプールを交互に使って行っています。苦しい体の動きをさりげなく取り入れながら、楽しく元気に楽しめるようにプログラムを工夫。体育室の活動では、歩数計をつけてもらい、時間内に何歩歩いたかもチェック。このほか、年3回、親子で体を動かして遊ぶことを体験してもらおうと、“外出プログラム”を行っています。親から離れて子どもだけで参加する夏の合宿もあります。

児童福祉施設給食用

スキムミルク

成長に不可欠な栄養素が豊富
たんぱく質、カルシウム、ビタミンB2
が多く含まれています。

スキムミルク(脱脂粉乳)は、牛乳から脂肪分(バター)を取り除いてつくり出します。スキムミルクの大きな特徴は、脂肪分が極めて少なく、低脂肪、低エネルギーであることから、飲用にも料理にも様々なお菓子づくりなどにも幅広く活用していただけます。さらに、良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2など成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれているのも特徴です。

スキムミルクは、動物性脂肪をほとんど含んでいないので、生活習慣病予防に役立つ健康食品としても高く評価されています。大人だけではなく子どもにも生活習慣病が増えている今こそ、低脂肪、低エネルギーのスキムミルクを上手に給食に取り入れ、子どもたちの健康づくりに役立ててください。

お申し込み 03-3591-3245
お問い合わせ TEL 03-3591-3245

財団法人 児童育成協会 児童給食事業部
〒105-0003 東京都港区西新橋1-1-21 FAX 03-3595-2216

ニュージーランドの良質な牛乳から作った「スキムミルク」を無税で輸入することにより、全国の児童福祉施設に低価格で提供しています。

イラスト: ナシエ



こどもの城マタニティ・コンサート

“リラックス”のひとつとき楽しむ

第24回こどもの城マタニティ・コンサート「今野尚美・里中トヨコ〜ピアノと歌でリラックス〜」が、7月5日に青山円形劇場で開かれ、妊娠5〜9か月のこれからお母さんになる人とその家族196人が、リラックスしたひとときを過ごしました。

おもちゃを持ちよって交換

とり+かえっこ with スポーツゲームズ

「とり+かえっこ with スポーツゲームズ」が6月20・21日に体育室で開かれました。使わなくなったおもちゃの交換を中心とした“子どものまち”。事前募集で集まった子どもたちの実行委員会が運営にあたりました。



It's ライフセービング

安全に、楽しく水とふれあうために

水の安全について学び、服を身につけたまま水に入ったらどうなるかを体験——安全に楽しく水とふれあうことができるように、講習会「It's ライフセービング」が、7月5日にプールで開かれました。

親子 DE ばちばち

お母さん、お父さんと一緒にプールへ

親子で水慣れ、水遊びを体験する「親子DEばちばち」が、7月5日にプールで開かれました。当日1〜3歳の子どもとその保護者を対象としたプログラム。



【こどもの城】の七夕

「天までとどけねがごと」(プレイホール/写真左)、「うたってハッピー〜七夕スペシャル」(音楽ロビー/写真上)、「七夕イベント「七夕野菜たんざく」」(造形スタジオ/写真右)などが行われました。



65人が参加して「こどもの城食育講習会」

医学・栄養・運動面から“健康”を考えました

こどもの城食育講習会「乳幼児期からの健康づくり〜医学・栄養・運動の3点〜」が、7月10日に開かれました。児童館や保育所などの児童厚生員、保育士、栄養士など64人が参加。

わくドキ キャンペーン

夏休み期間中(8月31日まで)、何回でも使えるお得な“優待バス”ードキドバス(こども用)1,500円、わくわくバス(おとな用)1,800円を発売し

ています。期間中5回利用することで、秋から使える入館招待券1枚をプレゼント。

夏休み特別期間(7月18日〜8月31日)に限り、20人以上の団体は、入館料が半額になります。

9月開講の講座受講生募集

受講生募集 受講生募集 受講生募集 受講生募集 受講生募集

こどもの城となかまたち

全国児童館おりがみ作品展

参加 31 児童館が決まる

平成21年度「全国児童館おりがみ作品展」の参加申し込みが、6月30日に締め切られました。全国35館から応募がありましたが、選考の結果、立体13館、壁面13館、写真5館の合計31館に出品をお願いするようになりました。

た。山梨県と福井県からは初参加です。

10回目の節目を迎えた、今回のテーマは「私たちの街II」。過去9回のテーマのなかから、好評を得たものを選びました。子どもたちにとっても身近なテーマなので、みんなで話し合いながらイメージを広げていくことができると思います。

応募時に次のようなコメントも

平成21年度「全国児童館おりがみ作品展〜私たちの街II」参加館

- 立体作品 札幌市平和児童館、福島市野田児童センター、さいたま市立岩槻児童センター、浦安市児童センター(千葉県)、富士河口湖町子ども未来創造館(山梨県)、京都市久我の杜児童館、神戸市総合児童センター、こべっこランド/姫路市立北児童センター(兵庫県)、山口県児童センター/今治市伯方児童館(愛媛県)、宗像コリックス(福岡県)、佐賀市久保田児童センター/キッズランド児童館(鹿児島県)、豊岡小三児童館、聖石町児童館(岩手県)、種子放課後児童クラブ、どり

- 一むキャンパス(岩手県)、守谷市北守谷児童センター(茨城県)、ふじみ野市立児童センター(埼玉県)、船橋市葉山台児童ホーム(千葉県)、福井市すきの子児童館、犬山市城東児童センター(愛知県)、伊勢市明照児童館(三重県)、東近江市立あかね児童館(滋賀県)、京都市円町児童館、同・大塚児童館、同・ひのまる児童館、同・丘珠ひばり児童館、同・中の島児童館、船橋市三咲児童ホーム(千葉県) ※順不同

生まれ!ちびっこ海賊団〜リット海への大冒険〜

8月29・30日/フリーホール—L.I.T.が企画・運営

海賊が集まる「リット海」。美しい水晶の力によって平和が守られていたが、何者かの手によって奪われてしまった。今すぐ、みんなでリット海へ乗りだして、水晶を取りかえよう——「生まれ!ちびっこ海賊団〜リット海への大冒険〜」が、8月29・30日(11時〜16時/フリーホール)で開かれます。

アイテムを手に入れ、リット海での大冒険に挑みます。

子どもの遊びをサポートする高校生世代のボランティア

8月12日からL.I.T.のメンバー募集

L.I.T.は、“遊びのボランティア”として子どもたちをサポートする高校生世代のグループ。トレーニング中のリーダー(Leader In Training)の予定です。

9月から始まる平成21年度のメンバーを募集します。活動は来年8月までの1年間。対象は、平成4年4月2日〜6年4月1日生まれで、

寄せられました。「折り紙をとおりして、子どもたちに、もの作りの楽しさや、友だちと一緒に活動する喜びなどを体験してもらえたらと思っています」「子どもたちに話したところ、「私たちの街」というのが社会の教科書にのっていると、ワイワイ盛り上がりすぎてしまった。どのような作品ができるか不安もありますが、子どもたちとともに2009年夏の思い出のひとつになるように、せいっぱい楽しませてもらいたいと思います。参加が決まったときから、作品作りが始まっているようです。

子どもを対象としたボランティア活動に興味をもって、将来的にボランティア活動をしてみたいと思っている人。

参加を希望する人は、保護者に参加の意思を伝えて了解を得てから、本人が直接電話で申し込んでください。定員は30人。8月12日から先着順に受け付け。年会費は10,000円(通信費・保険代・プログラム費など。合宿費などは別途)。

1回目の活動は、9月13日。【こどもの城】の専門スタッフと経験豊かなボランティアリーダーが指導にあたります。

お申し込み・お問い合わせは、企画研修部(03-3797-5675)へ。

こどものための“三味線”体験ワークショップ

たくさんの子供が演奏にチャレンジ

次回は10月12日

【こどもの城】の「三味線」講座の講師、長根東音会長の東音秀鳥いづみさんの指導で、日本の伝統音楽の楽器の一つ、三味線の演奏を体験する「こどものための“三味線”体験ワークショップ」が、6月21日に開かれました。定員を上回る参加があり、熱心に演奏に取り組みました。

が一人ひとりていねいに、指導してくれました。

10月12日に、「こどものための“三味線”体験ワークショップ Vol.2」を開催します。年齢別に2コース。10時30分〜11時45分が小2・



つくって演じる人形劇2009

〈つくる〉(8月23日)と〈演じる〉(9月27日)の2コース

人形劇用の人形を自作する〈つくる〉講習会(8月23日)と、それを操演するための〈演じる〉講習会(9月27日)——「つくって演じる人形劇2009」の受講生を募集しています。児童館職員、保育士、幼稚園教諭、学生、人形劇ボランティアなど

(高校生以上)が対象で、定員はいずれも30人。講師は、NHK教育テレビ「ゆうがたクインテット」などで活躍中の人形劇・木ぐつ木の鹿島佳子さん。〈つくる〉と〈演じる〉の2コース連続受講がおすすめです。

〈つくる〉では、カラーウレタンを使い、それぞれにオリジナルの表情人形を作ります。受講料は、6,500円(材料費込み)。〈演じる〉では、人形の持ち方や声の出し方など、効果的な操演や演じ方のコツなどを指導します。受講料は3,500円。

お申し込み・お問い合わせは、企画研修部(03-3797-5675)へ。

青山太鼓見聞録〈太鼓進化論〉8月28日/青山劇場

もっとも古く、とってもし新しい「日本の太鼓」——〈太鼓進化論〉をテーマに、「青山太鼓見聞録」が、8月28日(19時開演)に青山劇場で開かれます。さまざまな展開と発展を繰り返して、今日に継承されている太鼓。その「進化」の足取りをたどります。

みも加わります。S席=4,000円(当日:4,500円)、A席=3,500円(当日:4,000円)。

民俗の太鼓より、打ち手の個性が際立つ「八丈太鼓」(八丈太鼓の会)、伝統から創作へのかけ橋となった「大江戸助六太鼓」、太鼓現代音楽の金字塔・石井真木作曲の「モノクローム」(東京打撃団)、創作太鼓の名作「大太鼓」(藤本吉利十金子竜太郎)と組太鼓の味わい満載の「天地響応」(轟太鼓+東京打撃団+緑光+浅野町子)、さらにこの公演のための新しい試

太鼓見聞録外伝 8月26日/青山円形劇場

〈和心〜女が打つ、歌う〜〉

「太鼓見聞録外伝 和心〜女が打つ、歌う〜」は、8月26日(19時開演)に青山円形劇場で。太鼓は男のもの——そんな固定観念をばねとばす女の太鼓の現在を検証。太鼓と歌とトークで「和心」をつづります。出演は、轟太鼓(地下朱美、木下千恵子、山田瑞恵)と木津茂里・かおり姉妹。全席自由=3,000円(当日:3,500円)。

お問い合わせは、劇場事業本部(03-3797-5678)へ。

青山劇場 ☎03-3797-5678 http://www.aoyama.org



青山劇場

●PLAYZONE 2009「太陽からの手紙」▽7月11日〜8月9日▽8,500円(問)0180-993-700 ●存野寿美礼ソロコンサート09「男と女」

▽8月18〜24日▽S席=10,000円、A席=7,000円(問)06-6377-3800 ●青山太鼓見聞録 太鼓進化論▽8月28日▽S席=4,000円(当日=4,500円)、A席=3,500円(当日=4,000円)(問)03-3797-5678 ●第8回東京国際和太鼓コンテスト▽8月29〜30日▽大人=2,500円、中学生以下=1,000円(問)03-6910-2345 ●北島三郎特別公演▽9月7〜29日▽S席=14,000円、A席=12,000円、B席=9,000円(問)03-3202-8111

青山円形劇場

●夏休みわくわく音楽体験「100人ジャンパアンサンブル」▽7月30日〜8月5日▽小・中学生=1,700円、一般=2,200円(問)03-3562-0237 ●アキコ・カンダ モダンダンス公演▽8月6〜8日▽5,250円(問)048-645-6551 ●第17回キンダー・フィルム・フェスティバル▽8月9〜12日(問)03-3424-7474 ●熊谷和徳+KAZ IAP COMPANY TAPPERS

RIOT volume II - 6 Days 6 Sense-

▽8月18〜23日▽6,600円(問)03-3498-9999 ●「紙〜親愛なる子供たち〜」▽8月24日▽5,000円(問)03-3479-2245 ●「いびく川デビューコンサート「こどもたちへ」」▽8月25日▽5,000円(問)03-3479-2245 ●太鼓見聞録外伝 和心〜女が打つ、歌う〜▽8月26日▽3,000円(当日=3,500円)(問)03-3797-5678

Bスタジオの催し

□9月6日□ わいはいスタジオ フラメンコで遊ぼう! 13時30分〜14時、15時30分〜16時 フラメンコは、スペイン・アンダルシア地方の歌と踊り。祭りなどでよく踊られる3拍子のセビジャ・ナスなど、みんながフラメンコを楽しみます。参加コーナーは、4拍子のリズムにのせて、手拍子、足踏み、ポーズを決めて——元氣いっぱい、フラメ

ンコで遊びます。出演は、ラス・ラミータスのみなさん。

