



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 園健康増進課 ☎ 71-1814

運動

【テーマ】みんなで市民体操「SOS おきよう体操」に取り組もう！

◆「SOS おきよう体操」を知っちゃる？

「SOS おきよう体操」は、老若男女誰でもできる市民体操で、ロコモ予防にもなります。目覚めをイメージさせる元気な曲調で、振り付けは、市内の名所や伝説を模した動きになっています。また、寝太郎がかつて3年3月の眠りから起きて村おこしを成し遂げたように、市民に「おきよう」と呼びかけ、市民体操を実践し健康づくりに参加してもらえよう「SOS おきよう体操」と名付けられています。

地域での取組～浜河内自治会のみなさん～

浜河内自治会館で10年以上体操をしています。コロナ禍で会を中止したときもありましたが、今は感染対策をしながら活動を再開することができ、市民体操をはじめ、数種類の体操に取り組んでいます。参加者からは「体幹が強くなった」「定期的に体を動かすと気持ちいい」などの声があり、「一人では続かなかった」と、仲



間と活動することで継続して運動に取り組むことができます！また、参加者同士が健康に良い情報を持ちよるなど、活動の輪が広がっています。

◎ SOS おきよう体操をやってみよう！

「SOS おきよう体操」は、市公式動画チャンネルから視聴でき、希望者にはDVDに録画します。健康増進課までお問い合わせください。



【YouTube】

スマエジちゃんのクイズに挑戦！

「SOS おきよう体操」のSOSは、「S」は山陽、「O」は小野田の頭文字です。では、最後の「S」は何の頭文字？

人と情報が集まる「SOS 健康・情報センター」を保健センター内に設置していて、そこを中央駅として、地域の拠点「ステーション」(各駅)に情報発信を行っちょるんよ。ステーションは他のステーションとの情報交換などを行っちょるよ。ステーションには公的機関から個人まで、誰でもなることができるんよ。

答えはステーション(Station)の「S」

子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★一時預かり保育をご利用ください♪

未就園児のお子さんの面倒を家庭でみることにできないとき、市内の保育所で一時的にお預かりする制度があります。

急な仕事や冠婚葬祭、お子さんを預けてリフレッシュしたいときなど、お気軽にご利用ください。



- 対象 市内在住の未就園児
- 利用時間 開園日の8:30～17:00
- 利用範囲 1か月に12日まで

- 料金 / 1日 4時間以内 900円
4時間を超えるととき 1,800円
- 申込方法 前日までに保育所に申込み
- 実施保育所

| | | |
|-------|----------|-----------|
| 小野田地区 | 日の出保育園 | ☎ 83-2712 |
| | 須恵保育園 | ☎ 88-0250 |
| | さくら保育園 | ☎ 88-0388 |
| 山陽地区 | ねたろう保育園 | ☎ 71-0220 |
| | 真珠保育園 | ☎ 73-0188 |
| | 貞源寺第二保育園 | ☎ 72-0606 |
| | あおい保育園 | ☎ 76-1550 |
| | 厚陽保育園 | ☎ 74-8411 |

園子育て支援課 (☎ 82-1175)