



## からだを使って遊ぼう!



「からだを使って遊ぼう!」担当

松井 浩さん

### きちんとからだ向き合おう からだが動くと心も動く!

「からだ向き合う」をテーマに、皆さんと楽しく運動をしたいと思います。ご自身やお子さんの姿勢やくせ、からだのことをご存じですか?からだにじっくり向き合ってみると、いつもは見落としがちな何かに気がつくかもしれません。一緒に、運動で解決できることはないか考えてみましょう。

まず最初は、からだの仕組みを体験しあい、どんな運動をすれば、姿勢が良くなるか、おなかごひきまがるかなど目的にあった効果的なエクササイズを行います。運動嫌いな方でも大丈夫、年齢も性別も関係なく、大人も子どもも自分のペースに合わせて楽しく動いていただけますよ。自分の筋肉を確認する場面もありますから、照れずに、思いっきり子どもさんとスキンシップを楽しんでくださいね。

スポーツ科学に裏付けされた合理的な運動方法って、ちょっとしたポイントなんです、それを知ることで、大きく運動効果が変わります。毎日できる簡単なエクササイズもお教えしますので、ぜひおうちでやってみてください。

短い時間ですが、この企画が、からだを動かす楽しさを日常生活に取り入れるきっかけとなればうれしいです。子どもの頃からちゃんと食べて動くことを意識し、素敵な大人に成長していただきたいと思います。そうそう、運動嫌いの方ほど効果が出ますから、どうぞお楽しみに!

※体操シーンはイメージです



## かんたんおいしい調理実習



「かんたんおいしい調理実習」担当

細川 公子さん

### 楽しく、真に豊かな食生活を! 食事の悩みもアドバイス

作る・食べる、毎日の食事は楽しくあってほしいですね。

身近な食材でさっと作れ、おいしく食べられてからだに優しい、量も適量でいわば「省エネ・エコ」な献立を用意しました。野菜嫌いの子どものさんや体重が気になる子どもさんにもぴったりです。カラフルな食材をお子さんと一緒に盛りつける共同作業、はじける笑顔のスパイスはとびっきりおいしいお味です。

また、栄養バランスを考え、はかりで量る「何をどれだけ食べればいいのか」カンタンな食事の基本も覚えましょう。デジタルの料理はかりは意外と簡単で便利、すぐに味もエネルギーも適量の感覚

がつかめ、チャレンジの価値あります。日々ちょっと気をつけるだけで、より豊かな食習慣が身につきますよ。

もし、食事のことでお悩みがありましたら、気軽にご相談ください。長年にわたり子どもの食生活に関わってきたプロとして、一緒に解決したいと思います。子どもたちには、楽しく、真に豊かな食生活をこれからもずっと送ってほしいもの。ほんの少しでも、今回の企画がそのきっかけになればと願っています。

※料理はイメージです



## 第2回 お子さんと一緒に!スリムミニキャンプ

日時 2011年9月4日(日) 10:00~16:30(昼食時間を含みます)

場所 東京聖栄大学 1号館(JR新小岩駅北口 徒歩1分)  
東京都葛飾区西新小岩1-4-6

対象 料理やエクササイズに関心のある保護者とお子さん、  
栄養士や運動療法士、養護教諭など

持ち物 タオル、エプロン、三角巾、筆記用具、電卓など

申し込み・問合せ先 (社)日本糖尿病協会事務局 ☎03-3514-1721

主催 (社)日本糖尿病協会

後援 葛飾区、葛飾区医師会、葛飾区教育委員会、葛飾区保健所、  
日本糖尿病教育・看護学会

協賛 ノボ ノルディスク ファーマ株式会社