

夢のおひさまけんきゅ〜じょ(未就園児親子のつどい)

月イチで開催中!! 1月には開催200回を迎えました🎉
これからも「おひさま」のように暖かく、楽しいを「けんきゅ〜」していきます。

12月 とってもクリスマス♪

素敵なオリジナルマグネットシートを作りました!!
サンタのおじさんから、小学生のお兄さん・お姉さんが作ってくれた「起き上がりこぼし」をプレゼント♪



1月 新春!! こひがし初笑い♪

伝承行事をアレンジして遊びました(*▽*)



2月 かわいい!! ペた♡スタンプ

すぐに大きくなっていくから…今のかawaiiサイズの手形や足形をカ
ラースタンプで残しました。
フレームのイラストは絵本作家の「むらた ゆり」さんの描き下ろしです🌸



放課後の様子

普通の生活に近付いてきま
した。元気な声はいつだっ
て希望です。



「茅野市図書館 湖東分室」元気に開館中!

湖東夢のこども館併設の、茅野市で一番小さな図書館です。でも所蔵は
約4,500冊!!新刊も随時入荷中です。市内他11ヶ所の図書施設からの
取り寄せ・ご返却もお任せ下さい。図書貸出カード発行も可能です。



☎湖東夢のこども館運営委員会 事務局 (湖東地区コミュニティセンター内)
☎77-2311 どんぐりメイト うちだ・しのはら

令和7年3月18日

発行・編集

湖東地区コミュニティ運営協議会

湖東地区コミュニティセンター

茅野市湖東4978番地1

TEL: 71-5008 FAX: 71-5018

kohigashi.bo@city.chino.lg.jp

日赤奉仕団

炊き出し訓練

令和6年10月9日(水)に湖東地区日赤奉仕団のメンバーで炊き出し訓練を行いました。
11月の湖東まつりでふるまうための予行練習も兼ねています。湖東でとれた新米を使って、
五目飯の素を使った五目御飯と普通の白飯を、また、訓練用のビニール袋と市販品のアイ
ラップでの違いも確かめてみました。



下ごしらえ作業



計量、しっかりと



約40分、グラグラ煮ます



完成した白飯と五目飯



子ども会育成会

図書購入補助事業

12月には湖東地区子ども会育成会より、湖東保育園へ絵本を、湖東小学校と北部中学
校へは補助金をお渡しいたしました。子ども達に沢山の本に触れてほしい、その手助けにな
ればという思いでお届けしました。



保育園では、早速絵本の紹介を
してくれました



小学校では、図書委員さんが
受け取ってくれました



中学校では、どんな本を
えらぶのかな?

11月3日(日)に湖東小学校体育館にて湖東地区公民館まつりを行いました。

昨年に続き、開催することができました。前日の準備では大雨の中苦労しながら作業し、当日の準備に回したのもあり天候が非常に心配でしたが、当日は雨も降らず好天の中行うことができました。

このお祭りは各公民館の方々だけではなく、湖東地区コミュニティ運営協議会の各部会からも協力していただいているお祭りです。今年は湖東小6年2組の子ども達もぐらたたきなどのゲームコーナーを運営したり、北部中学生もふるまいのお手伝いをさせていただきました。

外では…



スタッフみんなで気合注入



子どもに大人気の綿あめ



さあ、フランクフルト焼けたから食べて!



とん汁おいしくできたかな? 味見中



上手にピザつくれたかな?



小学生の絵や一般の方々の作品など



スポーツ吹矢の体験



消防団も来てくれました



縄文バルーンと一緒に写真撮影



ベジチェックなどの健康チェック



人がたくさんいる6年2組のコーナー

ステージ発表 紙芝居や獅子舞、合唱団やラッパの演奏



湖東地区の多くの方々にご来場いただき、ありがとうございました。

塩分チェックシート



おいしくヘルシーな和食は日本の宝です。しかし、みそ汁・漬物などには食塩が多いため、減塩しているつもりが実はとり過ぎている可能性が高いのです。

また、食事の量が多いと食塩摂取量が単純に増えることにも注意が必要です。まずは自分の食習慣をチェックしてみましょう。



当てはまる箇所に☑を付け、最後に合計点を出してください。

チェック項目		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	☐ 1日2杯以上	☐ 1日1杯くらい	☐ 2~3杯/週	☐ あまり食べない
	漬物、梅干など	☐ 1日2回以上	☐ 1日1回くらい	☐ 2~3杯/週	☐ あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		☐ よく食べる	☐ 2~3杯/週	☐ あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩づけなど		☐ よく食べる	☐ 2~3杯/週	☐ あまり食べない
	ハムやソーセージ		☐ よく食べる	☐ 2~3杯/週	☐ あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	☐ ほぼ毎日	☐ 2~3回/週	☐ 1回/週以下	☐ 食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		☐ よく食べる	☐ 2~3回/週	☐ あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は?	☐ よくかける(ほぼ毎食)	☐ 毎日1回はかける	☐ 時々かける	☐ ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	☐ 全て飲む	☐ 半分くらい飲む	☐ 少し飲む	☐ ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	☐ ほぼ毎日	☐ 3回/週くらい	☐ 1回/週くらい	☐ 利用しない
	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	☐ ほぼ毎日	☐ 3回/週くらい	☐ 1回/週くらい	☐ 利用しない
	家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	☐ 濃い	☐ 同じ		☐ 薄い
	食事の量は多いと思いますか?	☐ 人より多め		☐ 普通	☐ 人より少なめ
小計		点	点	点	0点
合計		点			

塩分チェックシートの点数はあくまで目安です。



合計点	評価
0~8	食塩はあまりとってないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。