



こども ほんと スペース活動報告

Shiogamaこどもほんとスペースづくり支援プログラムでは、放課後・休日・長期休暇中の子どもたちの居場所づくりに取り組んできました。地域の皆さんの協力のもと、たくさんのほんとスペースが立ち上がりました。



「虹のこどもカフェ」(Café虹)
毎週月・水・木曜日に3～6年生の子どもたちが地域の方と交流したり、宿題やおしゃべりをしたり、おやつを食べたりして過ごしました。

「清水沢東こどもカフェ」(えぜるプロジェクト)
毎週月曜日15:30～17:00に清水沢東住宅集会所で、宿題・おやつ・好きな遊びをして過ごしています。

「塩竈の自然と文化に根差した子どもの多世代交流と学びの居場所作り」(浦戸桂島復興連絡協議会)
島特産のカキなどを使った料理教室や、桂島の海浜で集めた貝殻、流木などを使った工作教室、桂島探検をしました。

「こども食堂in塩竈」(塩釜ライオンズクラブ)
月に1回(金曜日)仙塩丘の上霊園管理事務所で、地域の皆さんと一緒にカレーを食べました。

塩釜自然体験「あそびにおいで」(牛生町子ども会)
防災キャンプ(サバイバル飯作り・テントでの宿泊・BBQ・竹細工で流しそうめん)、トイ・ドローン操縦、ハゼ釣りなどの体験をしました。

「こども食堂 SANTA」(こども食堂SANTA)
本場のカレーを提供しながら、子どもたちが楽しく安心して過ごせる場所を目指して活動しています。

「がまっこぶれーぱーく」
(あそびの〇わ がまっこぶれーぱーく)
月に1回、中の島公園、中の島二又集会所で、子どもから大人まで一緒に汁物やおやつを作ったり食べたりして1日のんびり遊んでいます。



☎ 子育て支援課家庭支援係 ☎ 353-7797

作業療法士の

介護予防 ワンポイントアドバイス



Q. 肩が張って苦しくて…

本 まち子さん 65歳

A. 肩甲骨と胸まわりをほぐしましょう!
胸や背中が固くなると、肩まわりに負担がかかります。



作業療法士
長寿花子

肩甲骨と胸まわりのストレッチ

しっかり筋肉が伸びているか意識して行いましょう。



①両腕を前に伸ばして肩甲骨を背骨から引き離す。



②肩甲骨を背骨に寄せ、胸を開く。

☎ 長寿社会課地域支援係 ☎ 364-1204



ほんわか 子育てメッセージ 子育て中のパパ・ママを 地域で支え見守ります!

子育て真っ最中の皆さん、毎日の育児お疲れ様です。「外で泣かれると、周りの視線が気になる…」「子どもと一緒に買い物も一苦労…」などと感じている人も多いと思います。

でも安心してください!市内には優しいまなざしや声掛け、ちょっとしたお手伝いをしてくれる理解者、応援者がたくさんいます。頑張りすぎたり、抱え込みすぎたりせずに、時には周りの人に声をかけてみるのはいかがでしょうか。

市では子育て世代の理解や支え合いを推進しており、その一環として子育て講演会「こどもは未来のたからもの 妊婦さんもパパママも地域みんなでほんわか子育て」を開催します。妊婦さん、パパ・ママ、地域で子育てを応援したい人など、たくさんの参加をお待ちしています。

とき 2月21日(休)14:00～15:30

ところ ふれあいエスパ塩竈エスパホール

※要申込。託児あり(先着順)

詳しくは、ホームページをご覧ください



☎ 保健センター ☎ 364-4786