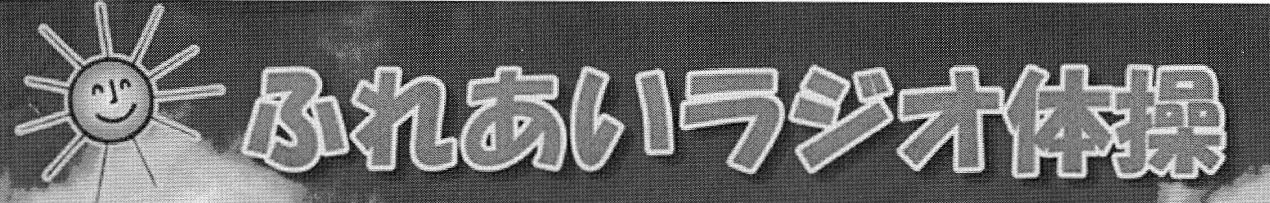


ふれあいラジオ体操

西浅井町では、西浅井町地域で子どもを育てるネットワーク協議会、西浅井町青少年育成町民会議、西浅井町教育委員会事務局が共催で、地域をあげてのラジオ体操に取り組んでおられます。町内各戸に配布されている「西浅井町ふれあいラジオ体操出席カード」を紹介します。

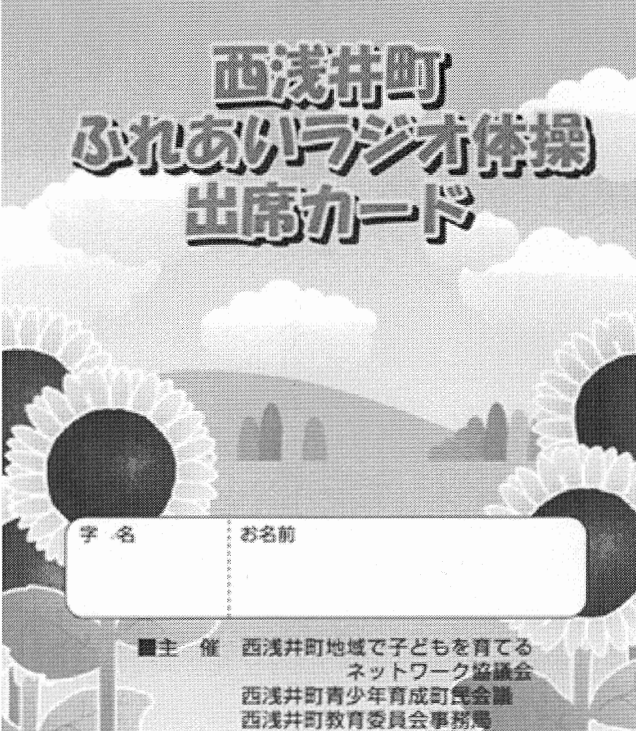


さわやかな、夏の朝、子どもたちだけでなく、保護者や大人のみなさんも参加して、みんなで、ラジオ体操をしましょう！

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつくれます。朝に時間の余裕ができると、朝ごはんをしっかり食べることができるのです。朝食をとることで、脳が活性化し、仕事や勉強に集中することができます。そして、生活のリズムが正常化することによって体内時間が整い、排便や睡眠の習慣も安定してくるのです。

また、子どもたちが、保護者以外の地域の大人とふれあうことで、地域力の向上につながり、その力が“地域の子どもの守る”力になるのです。「あの人、〇〇ちゃんのおじちゃんや。」「いつも、学校へ迎えに来てくれるふれあいウォークのおばちゃんやで！」子どもたちを交えて、大人同士のつながりも、高めることができます。夏期休業中、毎日行うことで、家族単位の参加や、体操後の家族のふれあいも充実します。

毎朝のラジオ体操の時間が、町民のみなさんの元気と安全を育む楽しい時間となりますように“ふれあいラジオ体操”へのご参加を、よろしくお願いいたします。

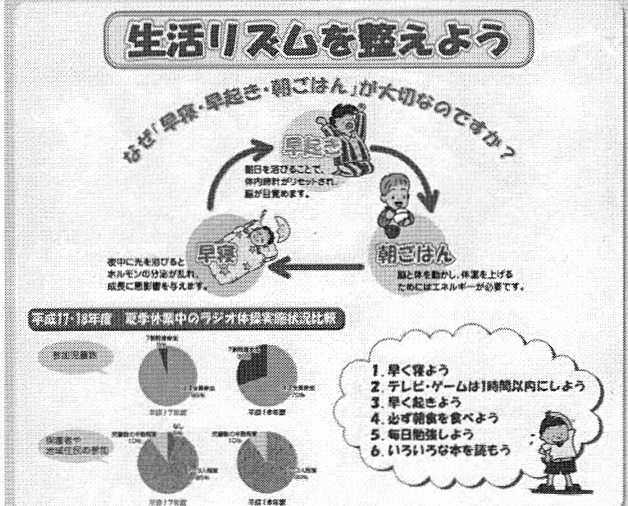


西浅井町
ふれあいラジオ体操
出席カード

字 名 _____ お名前 _____

主 催 西浅井町地域で子どもを育てる
ネットワーク協議会
西浅井町青少年育成町民会議
西浅井町教育委員会事務局

【ラジオ体操カード表面】



生活リズムを整えよう

なぜ「早起き・早起き・朝ごはん」が大切なのか？

早起き
朝日を浴びることによって、体内時計がリセットされ、脳が目覚めます。

朝ごはん
脳と体を動かし、体温を上げるためにはエネルギーが必要です。

早寝
夜中に光を浴びると、ホルモンの分泌が乱れ、成長に影響を与えます。

平成17年度 夏期休業中のラジオ体操実施状況比較

新田児童館 7月20日～7月26日
7月20日 100%
7月21日 100%
7月22日 100%
7月23日 100%
7月24日 100%
7月25日 100%
7月26日 100%

児童館で地域活動の参加 7月20日～7月26日
7月20日 100%
7月21日 100%
7月22日 100%
7月23日 100%
7月24日 100%
7月25日 100%
7月26日 100%

1. 早く寝よう
2. テレビ・ゲームは1時間以内にとしよう
3. 早く起きよう
4. 必ず朝食を食べよう
5. 毎日勉強しよう
6. いろいろな本を読もう

【ラジオ体操カード裏面】

子ども達の生活リズムの向上はもとより、「ふれあいラジオ体操」の取組をとおして、地域力の向上、地域の子どもの守る力の向上、大人同士のつながり、家族のふれあいにもつながる取組と言えます。