



びわこ成蹊スポーツ大学で 陸上競技大会を開催!

6月7日(水)、びわこ成蹊スポーツ大学を会場に、中学校体育連盟の第1ブロック陸上競技大会が開催されました。

例年は、今津中学校で開催されていたこの大会ですが、昨年12月26日に締結した「高島市とびわこ成蹊スポーツ大学との連携・協力に関する協定」に基づき、びわこ成蹊スポーツ大学の施設をお借りするとともに、当日の大会運営にもご支援をいただきました。

びわこ成蹊スポーツ大学の嘉田学長をはじめ、ご協力をいただいた大学関係者、学生の皆さんに厚くお礼申し上げます。



1秒でも早く!



1cmでも遠くへ!

「高島市とびわこ成蹊スポーツ大学との連携・協力に関する協定」とは

以下の事項について相互に連携・協力して取り組みます。

- ・スポーツの普及・振興に関する事項
- ・健康増進に関する事項
- ・競技力の向上と障がい者スポーツの振興に関する事項
- ・子どもや青少年の教育・健全育成に関する事項
- ・地域振興に関する事項 など

当日はあいにくの雨模様でしたが、選手たちは、このような素晴らしい競技環境のもと、多くの仲間や保護者の声援を背に、トラックやフィールドで躍動し、自己記録の更新に挑みました。

園教育総務課 ☎(32) 1132

産後の育児疲れで しんどい時は・・・

最近ちよっと
しんどいな



産後の育児は、子をもつ親の誰もが頑張ることだからと、無理に我慢していませんか？

育児疲れを溜め込んでしまうと、そのイライラが子どもに向いてしまったり、自分を卑下してしまったりと精神的にもしんどくなる悪循環に陥ります。

育児疲れを感じている方は少しだけ意識して次のことに取り組んでみてください。

●睡眠を上手にとる

赤ちゃんの世話に睡眠不足はつきものです。夜泣きも頻繁にあり、まとまった睡眠時間を夜に取ることは難しいかもしれません。そこで昼間に少し長めの昼寝をしてみましょう。睡眠は1時間半単位でとるとすっきりします。

●ゆっくりした入浴時間の確保

身体が温まることで血流が良くなり、体内の老廃物や疲労物質の除去や、コリがほぐれ疲れが取れます。家族の帰りが遅く時間が取

れないという方もいると思いますが、週末だけでも構わないので、家族等をお願いして一人でゆっくり湯船につかる時間をつくりましょう。

●気分転換に外出・外食を

外へ出かけることも育児疲れを解消する方法のひとつです。車で外出する方は、移動中に子どもが寝入ってくれることもあります。また、外食することで、自分も社会の中にいることが感じられ、子どもと二人きりの時間から解放されます。

園子ども家庭相談課 ☎(25) 8517

子育てと親育ち講座

～父ちゃんとして、夫として、男として～

日時：8月5日(土)
13時30分～

場所：安曇川公民館

講師：高田 浩行さん
(箕面市社協相談支援課長)

参加費：無料

※詳細はお問い合わせください。

園 たかしま結びと育ちの応援団

☎(33) 7758