

# 健康にコミットする保育園～みどり保育園～

「できることから、やれる人から 楽しく続ける健康づくり」♪

職場内の健康意識を高めるために、4月から園内放送で朝のラジオ体操をかけ、子どもたちも一緒に体操をしています。6月に健康チャレンジ事業への参加が決まったあとは、まず血圧計と体重計を購入し、体調の自己管理を意識付けるために、各自で毎日の測定を行なっています。

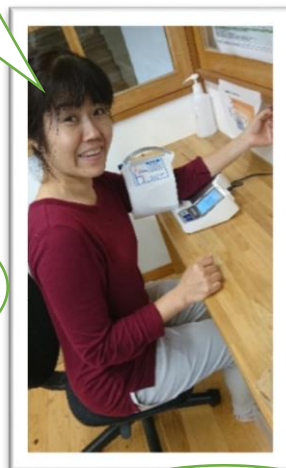
それと同時に、クラス対抗「万歩計で沖縄一周！」の企画も開始しました。毎日の歩数を集計し、距離に換算し、地図上で沖縄一周を目指します。現在、この取り組みは、九州一周から北海道一周へ歩みを進めています。又、週一回、子どもたちが昼寝している時間を利用して、15分間の「太極拳サークル」活動もしています。

8月9日には、運動指導士を招いて、腰痛緩和や体力づくりを目的とした、ストレッチ指導を受けました。今後も小グループでのサークル活動、ひやみかちなはウォークへの参加、空手講習会など楽しい企画が続きます！

はりきって  
体操します



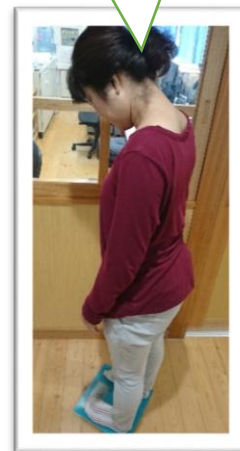
血圧管理重要よ



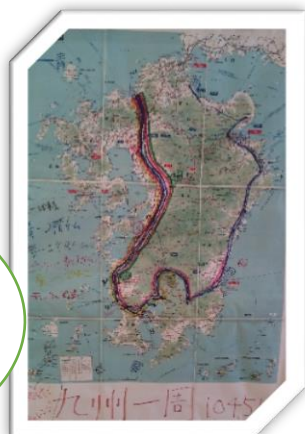
専門家から身体のほぐし方を学んでいます



やばい！！



毎日万歩計の歩数を見るのが楽しみです♡



長年太極拳をしている保育士が教えています