



家族の 健康と笑顔は プラス10分の ふれあいから



わが家の結いタイムって？

家庭は全ての教育の出発点です。こどもにとって「家庭」は安らぎのある楽しい場所であり、社会へ巣立っていくために欠かせない場所です。飯田市では家族のふれあいのひと時を「わが家の結いタイム」と名付け推進しています。まずは、「あいさつ」「会話」「お手伝い」「読書」の身近な4つの取組から始めてみませんか。

「+10（プラステン）」で、心も体もリフレッシュ！

飯田市では「今より10分多く体を動かそう（プラステン）」という健康づくりを広めています。「いつもより10分多く、家族で体を動かそう」というこの取組は、健康づくりはもちろん、家族のコミュニケーションの時間にもなります。「夕食後のちょっとした散歩」、「お風呂上がりのストレッチ」…。そんな「+10分」の積み重ねが、家族の絆をより強く、健康なものにしてくれます。今日から、家族みんなで「楽しく・元気に・結びつく」新習慣、スタートしてみませんか？

みんなでレッツトライ!

やってみよう!

わが家の結いタイム
×
歩こう重カこうプラステン

歩いて通学、
道行く人と挨拶をかわそう!

あいさつ



+10
プラステン

スポーツイベントに参加!
家族で会話を楽しみながら歩こう

会話

+10
プラステン



お手伝い



+10
プラステン

体を動かすお手伝い!
庭の草取りや窓拭きで、家もピカピカ

わが家の



+10
プラステン

地域 企業 家庭

学校 行政

読書

+10
プラステン



本で見つけた!「私の好き」を探しに外へ!
図鑑や物語の「ほんもの」に会いに行こう

こんな実践も
おすすめ!

デジタルデトックスのすすめ

結いタイムの間はスマホを
「おやすみボックス」へ。
顔を合わせてお話しよう!



職場も家庭も笑顔に!

定時退社などで仕事と家庭を両
立。家庭を大切にするパートナー
企業も応援しています!



みんなの結いタイム

三行詩コンクール入選作品

ごはんできたよってきこえたよ
わたしがもってく
そーっともってく
おねえさんだもん

中村保育園 年少 ● 谷口 いちか

小さな弟はハイハイのれん習中
お手本はこしがいたい
97才のひいばあちゃん
2人でたたみの上を行進中

丸山小学校 3年 ● 北原 由実果

夕ぐれ空
母といっしょに歩く道
かえるもいっしょに歌ってる

丸山小学校 5年 ● 横田 祐希

参観日、「来なくていいよ」と言うけれど、
母ちゃん来てるとやっぱりちょっとうれしいよ。
だからお願い、名前を呼んで大きく手を振らないで。

緑ヶ丘中学校 1年 ● 飯沼 美朱

我が娘
絶賛反抗期中
でもソファーに座ると隣に座る
一般の部 ● 水野 弘子

わが家の
結いタイムの
HPはこちら



発行：飯田市教育委員会・わが家の結いタイム推進協議会
お問い合わせ：生涯学習・スポーツ課 0265-22-4511

パートナー企業の
取組はこちら

