子どもウェルネスによるコミュニティデザイン・プロジェクト
ヨドネル・リビングラボ
第３回

手作り
キッズ
まくら

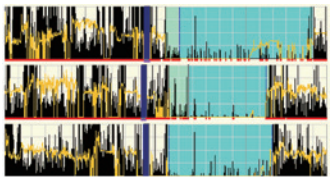
ネムリ ヒミツ ラボ in 淀川区役所

～じぶんの眠りを見てみよう～

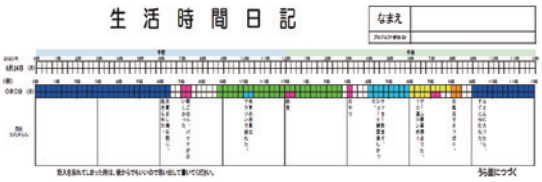
10 月 11 日実験スタート！(ワークショップは 10 月 18 日)

“今” のじぶんの眠りを見てみよう

うで時計型センサーと生活時間日記で、じぶんの 眠り と 生活 をみてみよう。



※うで時計型センサーを２週間つけて生活します。



※じぶんの生活を色塗りで記録します。

わたし専用の
まくらができた！

じぶん専用まくら作りワークショップ

西川株式会社による「まくらづくり教室」を開催します。じぶんで作ったまくらを使う前と後で、何が変わるかじぶんで体験してみよう。

子どもウェルネスによるコミュニティデザイン・プロジェクトについて

近年、子どもたちの生活は家庭環境や学校環境だけでなく、様々な社会環境の要因によって変化しています。今、生活の夜型化や様々なストレスから疲労し、日常生活に支障をきたしている子どももいます。
そこで、大阪市立大学が中心になり、京都大学と７つの企業がチームを組んで、淀川区の子どもたちに「楽しくウェルネスを高める」をコンセプトに、暮らしの様々なシーンで自分の生活を振り返ったり、視野を拡げたり、生活のリズムを見直す体験型のラボを、リビングラボとして実施します。
新型コロナウィルス対策の最中ではありますが、充分配慮した上で実施しますので、ぜひご参加いただき、淀川区の「子どもウェルネスのまちづくり」の推進にご協力ください。

子どもウェルネスとは・・・

精神的にも身体的にも健康な状態ということだけでなく、子どもたちが、もっと前向きに、活き活きと、意欲的に充実した日々を過ごし、多様な脳力 / 能力 / 個性、知性、感性や社会性などの創造性豊かな世界観を育む幅広い概念のことです。

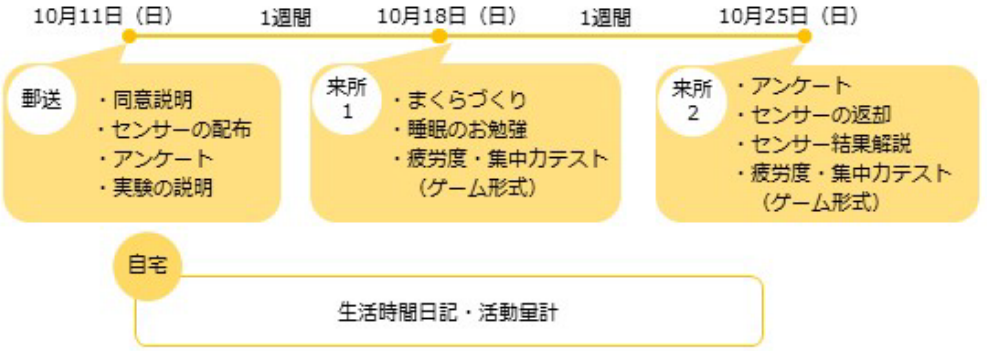
大阪市立大学　健康科学イノベーションセンター
センター副所長
子どもウェルネス創出事業化コンソーシアム　座長
水野　敬（ドクター K）

主催：大阪市立大学　健康科学イノベーションセンター
子どもウェルネス創出事業化コンソーシアム
大阪市淀川区役所
協賛：西川株式会社　　協力：京都大学大学院医学研究科

第３回：ネムリヒミツラボ

提供：西川（株）

参加費無料



２週間のじぶんの 眠り と 生活 の記録（データ）を見てみよう。
睡眠が良くなると、疲れにくくなったり・集中力がアップするかも！？
ゲーム形式の集中力テストや疲労度テストで、チェックしてみよう！

参加対象

淀川区内の小学５年生から中学３年生
※ 10 月 11 日～ 25 日まで続けて参加できる人
※ 10 月 18 日と 25 日に淀川区役所に保護者と一緒に来所できる人

実施日

説明→開始（ご自宅）：**10 月 11 日 (日)** ― 郵送（センサー・日記・同意説明）
来所①（淀川区役所）：**10 月 18 日 (日)** ― まくら作り・テスト①
来所②（淀川区役所）：**10 月 25 日 (日)** ― テスト②・データチェック

開催時間

10 月 18 日（日）（午前の部）**10:00 ～ 11:30**　（午後の部）**13:00 ～ 14:30**
※開始時間 15 分前から受付を開始します。
10 月 25 日（日）（午前の部）**10:00 ～ 12:00**　（午後の部）**13:00 ～ 15:00**

定　員

20 名　※午前の部、午後の部ともに 10 名ずつ

募集締切

9 月 30 日（水）　※先着順。定員になり次第締め切ります。

開催場所

淀川区役所　5 階会議室（大阪市淀川区十三東 2 丁目 3-3）

注意事項

ご参加の方へ 10 月 11 日にイベント書類と時計型センサーを郵送します。
到着後、説明をよく読んでから時計型センサーを装着してお過ごしください。

申込方法

下記にご記入いただき、メール 又は ＦＡＸでお申込みください。
＜E メール＞ tl0002@city.osaka.lg.jp　　＜ＦＡＸ＞ 06-6885-0535

ご希望の日程に☑をお願いします。 ※お申込み時点で定員に達している場合があります。可能な範囲で複数のご希望をご記載ください。	ふりがな		＜学校名＞
	お子様のお名前		
□午前の部 10 月 18 日（日）10:00 ～ 11:30 10 月 25 日（日）10:00 ～ 12:00	保護者のお名前		＜学年＞
	ＴＥＬ		
□午後の部 10 月 18 日（日）13:00 ～ 14:30 10 月 25 日（日）13:00 ～ 15:00	E-mail		

※本申込書にご記入いただいた個人情報は本事業の実施以外の目的では使用しません。

お問い合わせ先

淀川区役所　市民協働課（教育支援）　担当：岡田
電話番号　06-6308-9415（受付時間：9:00~17:30）
メール　tl0002@city.osaka.lg.jp