

糖尿病重症化予防のための 第1回 運動・栄養教室

- 日時/2月7日(水) 午後1時30分～3時30分
 - 場所/余目保健センター
 - 内容/糖尿病予防・改善のための運動と食事
 - 講師/健康運動指導士・栄養士
 - その他/3回コースで実施します。
2回目(2月27日(火))、3回目(3月22日(木))
- ※健康しょうないマイレージ対象事業
■問・申込み/保健福祉課健康推進係 ☎42-0170
※当日申込み可

あそぼの日 からだを動かして遊ぼう!

寒い季節だからこそ、おもいきり体を動かして遊みましょう。体を動かす心地良さを、お友達と一緒に楽しみませんか。

- 日時/2月8日(木) 午前10時～11時
受付: 9時45分～
- 場所/余目第三公民館ホール
- 内容/運動あそび
- 対象/在宅のお子さんとお家の方
- 持ち物/動きやすい靴
- 問・申込み/子育て支援センター ☎42-2268
※要申込み

健康体力づくり&ウォーキング

- 日時/①2月6日(火) ②2月21日(水)
午後1時30分～3時
 - 会場/余目保健センター
 - 内容/①元気アップ講座
②ジョサネ棒で楽しく筋トレ
 - 持ち物/汗ふきタオル、飲み物
- ※体調の悪い方、医師から運動制限を受けている方の参加はご遠慮ください。

特別企画実施!

- 日時/2月1日(木)
午後1時30分～3時
- 会場/余目保健センター
- 内容/栄養と健康について(講演とセルフケア)
- 講師/みずほ整骨院院長 吉泉貴裕氏
- 持ち物/汗ふきタオル、飲み物、筆記用具



※健康しょうないマイレージ対象事業
■問合せ/保健福祉課健康推進係 ☎42-0147

すてっぷ 遊びのひろば

発達が気になるお子さんを対象に、親子でゆったり遊ぶ会を開催します。みんなで楽しい時間を過ごしませんか?お気軽にご参加ください。

- 日時/2月18日(日) 午前10時～11時30分
- 場所/県立鳥海学園(遊佐町藤崎)
- 活動内容/おひなさまをつくろう
- 対象/発達が気になる幼児から小学生までのお子さんと保護者
- 費用/無料 ●申込期限/2月14日(水)
- 問・申込み/県立鳥海学園
☎75-3334 ☎75-3872

生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業 いつまでも若々しく! 低栄養・認知症予防講座

いつまでもいきいきと過ごすためには、毎日の生活習慣が大切です。

偏った食生活や運動不足など、さまざまなことが原因となって生活習慣病が起こるといわれています。老化を防ぎ、活力ある生活を送るためには、どんなことに気をつけたらいいのか、ヘルスメイトと一緒に学んでみませんか?どなたでもお気軽にご参加ください。

- 日時/2月16日(金) 午前10時～午後2時
- 場所/余目保健センター2階 講習室と調理室
- 内容/・生活習慣病の予防についての話
・わが家のみそ汁塩分チェック
・おいしく減塩クッキング
・手軽にできるロコモ予防 等
- 持ち物/エプロン、三角巾、米1/2合、みそ汁50cc程度(塩分測定用)
- 参加費/200円
- 対象/本町在住の方 先着15名
- 申込期限/2月9日(金)
- 問・申込み/食生活改善推進員協議会事務局
(保健福祉課健康福祉係(立川庁舎)) ☎56-2904

三浦産婦人科医院での 子宮がん検診(個別検診)について

町の子宮がん検診(個別検診)の実施期間は3月20日までですが、三浦産婦人科医院が2月28日で閉院となりますので、ご注意ください。

今年度、子宮がん検診を申込みされた方には「子宮がん検診受診券」を送付しています。まだ受診されていない方は、医療機関に直接予約をして、検診を受けましょう。

■問合せ/保健福祉課健康推進係 ☎42-0170

健康ワンポイント

子どもに必要なのは家族の笑顔!子育てに不安があったら相談を! ～ママ、がんばりすぎない!無理しない!～

核家族化や祖父母世代の就労により、子育てに関して身近に相談できる人が少なく、育児不安を抱えている人がいます。家族みんなが家事や子育てに協力し、地域でも子育て家庭に関心を持ち、声かけや見守りを行い、支えていくことが大切です。

地域全体で子どもの健やかな成長を見守り、子育て世代の親を孤立させないよう支援していきましょう。

<3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健診での調査結果(平成28年度)>

①この地域で、今後も子育てをしていきたいですか?

「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した人は97.5%で、多くの方がこの庄内町で今後も子育てしていきたいと思っています。

②お子さんのお父さんは、育児をしていますか?

「よくやっている」と回答した人は62.8%でした。調査回答者は母親が多いため、実際に父親自身が思っている育児参加の認識とは若干のずれがあると思われます。社会的には父親の育児参加が推奨されていますが、現実的には労働環境も多様化しており、育児に協力したいができない状況も見受けられます。

父親の役割や家事分担等について話しあい、母親だけに育児負担が大きくなるよう、家族みんなで家事や子育てに協力していきましょう。

③お母さんはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか?

「はい」と回答した人は3～4か月児健診:90.7%、1歳6か月児健診:71.3%、3歳児健診:64.3%となっており、子どもの年齢が上がるにつれ、ゆったりした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合が減少しており、時間に余裕がなくなっている実態があります。周りの人のサポートを上手に利用してみましょう。

*パパへのお願いポイント

「ごみ出しと洗濯たみ」だけを頼むというように、まずパパにとってやりやすそうなことから具体的に頼みましょう。パパの家事に完璧を求めず、感謝の言葉を忘れずに。

*祖父母にサポートをお願いしてみましょう

親しいからこそ「口や手を出してくる」等でトラブルが起きがちですが、時代が変われば子育ての常識も変わっていき、世代によって考え方が異なるのは自然なことです。子を、孫を大切に思う気持ちは一緒。お互いの思いを尊重しながら、祖父母と父母の“いい関係”を築いていきましょう。

子どもを大切に育てていても、「ついイライラしてしまう」、「一人じゃもう無理」等、誰でもこんな気持ちになることがあるものです。自分を責めてしまうこともあるでしょう。そんなとき、誰かに相談すること、他人を頼ることは、恥ずかしいことや情けないことではありません。悩みやつらい気持ちをひとりで抱え込まずに、周囲の人や相談機関(保健センター・子育て支援センター・保育園等)に話してみましょう。

～健やか親子しょうないより～

2月の母子手帳交付日

6・13・20・27日(火)

場所●余目保健センター
時間●午前9時～正午

立川庁舎内健康福祉係では、事前連絡(☎56-3392)で随時交付しています。