

私の宝物

伸び伸び元気に育ってね。

優しい男の子に育ってね。

安東 蓮昇 くん (7カ月)
母 愛美さん 妹 (安岐町西本)

麻生 依央 くん (4カ月)
母 望美さん 姉 (安岐町塩屋)

CHILDCARE 子育て

すくすく育て! くにさきっ子

- ### 子育てカレンダー
- にこにこ子育て広場 ※要予約**
子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。
日時・場所 | 3/6(水) 午前10時 国東保健センター
3/22(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター
3/28(木) 午前10時 安岐保健センター
 - 離乳食教室 ※2日前までに要予約**
離乳食のすすめ方、作り方が学べる教室です。
日時・場所 | 3/15(金) 午前10時 安岐保健センター
 - プレママ・プレパパ教室 ※要予約**
妊娠・出産・産後の生活や育児について学べます。助産師に相談もできます。
日時 | 3/8 (金) 午前10時
場所 | 国東保健センター
- 問 医療保健課 ☎73-2525
国見総合支所 ☎82-1112
武蔵総合支所 ☎68-1184
安岐総合支所 ☎67-1111

Pick UP!

チャイルドシートの購入を補助します

市では、自動車乗用中の乳児(1歳未満)を交通事故の被害から守るため、チャイルドシートの購入費用の一部を補助しています。チャイルドシート1台につき、上限30,000円(税込)を補助します。補助を受けるチャイルドシートは、お子さんが1歳に達するまでに市内の販売店で購入したものに限り、詳細は市ホームページをご覧ください。

問 総務課 防災係 ☎72-5160

私の達者な秘訣!

私は畑で野菜や花を育てています。時間があるときは、かばんや服を縫ったり塗り絵をしたりしています。私は「リハビリや草取りなどで体を動かすこと」を心掛けています。

秋吉 タカヨ さん(93)
国東町東堅来

HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

週一元気アップ教室

小原元気アップ教室 (国東町小原)

Pick UP!

「くにさき脳トレ体操」で認知症予防を始めませんか?

問 国東市地域包括支援センター ☎72-5184

認知症発症の危険因子として、生活習慣病が挙げられます。そのため、認知症を予防するためには、食事・運動・睡眠といった、日常生活において当たり前に行っていることを、より健康的な方法で取り組むことが重要です。そこで、国東市民病院リハビリ専門職員と協同し、頭と体を楽しく動かして認知症予防につながる「くにさき脳トレ体操」を制作しました。今回、体操を地域の仲間と声を掛け合いながら取り組めるよう、認知症に関する講座を合わせて収録した「やっちみょうえ!!くにさき脳トレ塾(DVD)」を希望される団体に差し上げます。

配布窓口 国東市地域包括支援センター(国東、国見)
国東市社会福祉協議会 各支所

対象者 市内で活動する団体(例:高齢者すこやかサロン、週一元気アップ教室など)

子育て Information ひだまり

参考:祖父母手帳

【授乳の間隔】

- ③ 3時間おきに授乳するとい
- ④ 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったら授乳する。育児用ミルクの場合は3時間が目安。

【離乳食開始前の準備】

- ③ 生後3、4か月から離乳食の準備として、果汁などをスプーンで飲ませることが勧められていた。
- ④ 栄養学的な意義が認められていないため、離乳食開始前に果汁を与える必要はない。スプーンの使用は赤ちゃんの摂食機能の発達に合わせて離乳食開始以降が良い。

【湯上りの白湯】

- ③ 湯上りに白湯を飲ませていた。
- ④ 離乳食が始まる前の水分は母乳・育児用ミルクでOK。

市では、妊娠届出時に「祖父母手帳」を配布しています。必要な方はお気軽にお問い合わせください。

上記内容について元気高齢者健やかサロンなど出前講座も行っています。ご要望がありましたらご連絡ください。

問 国東市子育て世代包括支援センター ☎73-2525

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

「健康応援レシピ」が1冊になりました!

皆さんは普段からご自分の野菜摂取量を気にしていますか? 国東市国民健康保険では「さいしょに野菜、きちんと野菜 野菜モリモリ350」として、今より野菜を多く食べていただくことで生活習慣病を予防しようという取り組みを行っています。普段の食事で野菜をより多く摂取できるように、管理栄養士が工夫したレシピを考案しています。令和5年4月からは「プラス食物繊維!」をテーマに、健康応援レシピとして調理方法をケーブルテレビで放送しています。今回、令和6年3月放送分までの12の健康応援レシピを1冊にまとめました。3月に全戸配布しますので、ぜひ作ってみてください。感想もお待ちしております。

今月の体成分分析器測定週間 ~自分のからだを知ろう週間~ 3月11日(月)~15日(金) 利用料:無料(本庁市民健康課まで)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“わかめ” ~わかめの磯の香パスタ~」
ケーブルTV 放送日:3月2日(土)~15日(金) (予定)

地元で採れた食材を使った、手軽にできるレシピです。