

むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんをご紹介します。付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



千葉 穂香 ちゃん

「夜の仕上げ磨きと好きなものは牛乳、するめ、せんべいです」



菅原 颯真 くん

「夜の仕上げ磨きと食後は必ず麦茶を飲ませています」



小野寺ほのか ちゃん

「仕上げ磨きは必ずして、甘いジュースは飲ませないようにしています」



阿部 妃奈 ちゃん

「しっかり仕上げ磨きをして、磨いた後はタブレットを食べさせています」



鳥畑 有生 くん

「仕上げ磨きをしっかりとやっています」



さくらの会の様子

介護予防サポーター養成講座などを修了したボランティアが中心となって、季節の歌やゲーム、体操におしゃべりなど、月1回集まって楽しい時間を過ごします。

《KOVANGA》

平成29年4月から、「介護予防・日常生活支援総合事業」(新しい総合事業)がスタートしました。新しい総合事業は、これまで以上に高齢者が安心して自立した日常生活を送るための支援をすることなどを目的に、地域の実情に応じたさまざまなサービス提供を行うものです。町では、そのサービスのひとつとして、全ての高齢者を対象とした一般介護予防事業の充実を図り、誰もが住み慣れた町「平泉」で安心して老後を過ごすための地域づくりを目指します。

住み慣れた町で安心して暮らし続けるために

《コツ骨貯筋教室》

お金は使うと減ってしまいが、「筋肉」は使えば使うほど増えていきます。筋肉とバランスを高める運動を通し、転倒しにくい体づくりを目指します。

《平泉じいちゃん倶楽部》

「食べる楽しみ」「作る喜び」など、「食」を通じて、生きがい、仲間づくりを目指す男性のための介護予防教室です。

《元気！おたっしや倶楽部》

介護予防のための運動や口腔機能の向上、栄養改善のポイントを学ぶ教室です。要件に該当する人は、送迎を利用できます。

《平泉いきいき百歳体操》

10段階に調節可能な重りを使ってゆっくり手足を動かす介護予防のための体操を学ぶ講座です。5人以上で実施を希望する地区などには、保健センターで説明に伺います。

■実施条件

- ▽住民主体で、週1回最低3カ月体操を続けること
- ▽場所、椅子、テレビ、DVDデッキ



子どもの食生活

家では絶対に食べないのに幼稚園・保育所では食べていると聞いて驚いたことはありませんか。園生活にはどんなヒントがあるのでしょうか。家庭でもできることがたくさんあります。

■食事の時間を考える

子どもの「おなかがいっぱい」の声にできるだけ合わせることで、できるように、睡眠時間、運動時間、間食などの生活リズムに配慮します。

■食べ物に関わる

皿に盛りつける、おにぎりを握るなど簡単なクッキングをやってみることで、食べるという行為自体が楽しくなります。

■食のつながりを伝える

野菜の栽培や収穫、絵本や図鑑を通して食物の働きを知ることで、子どもの食への興味を引き出すことができます。



親子でクッキング

■小さな変化に気づき認める
食べ物の好みは変化し続けるものです。食べることができた姿を認めながら、今その変化を受け止め見守っていくことが大切です。

6月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)
▽子育て支援センター
毎週月・水・金曜日
- ◎長島保育所
毎週水曜日
- ◎みんなの広場
歯磨きをしよう
1日(木)
- ◎のびのびクラブ
ピクニックにしよう
21日(水)
- ◎6月生まれの誕生会
21日(水)
- ◎6月参加申込期限
14日(水)
- ◎当日は水筒(水かお茶)、おにぎり、果物、敷物を持参
- ◎給食試食会
27日(火)
- ◎参加申込期限
20日(火)
- ◎問い合わせ先
子育て支援センター
平泉保育所内 ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談 (事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
■日時…6月1日(木) 13:30~15:30
■場所…一関保健所

フリースペースひだまり (事前予約必要)

家の外に出ることができない、人間関係のつまずきなどで悩んでいる人やその家族の人は、この集まりで少し和んでお茶をしたり、ほっとひと息ついてみませんか。
■日時…6月5日(月)、19日(月) 13:30~16:00
■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

血液検査、骨髄バンクドナー登録 (事前予約必要)

■日時…6月13日(火)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30
※血液検査(HIVなど) 10:30~11:50
■場所…一関保健所
■血液検査の種類
▷HIV抗体検査
▷梅毒抗体検査
▷肝炎ウイルス検査
▷クラミジア病原体検査
■検査料金…無料



29年度介護予防事業日程表

講座名	場所	日時
さくらの会	【平泉会場】 福祉活動センター アビュイ	期日…7月7日(金)、8月4日(金)、9月1日(金)、10月6日(金)、11月10日(金)、12月1日(金)、平成30年1月5日(金)、2月2日(金)、3月2日(金) 時間…10:00~11:30
	【長島会場】 長島公民館	期日…7月18日(火)、8月22日(火)、9月19日(火)、10月17日(火)、11月21日(火)、12月19日(火)、平成30年1月16日(火)、2月20日(火)、3月20日(火) 時間…10:00~11:30
コツ骨貯筋教室	保健センター	期日…9月22日(金)、10月13日(金)、11月15日(水)、12月15日(金)、平成30年1月9日(火)、2月1日(木) 時間…13:30~15:00
平泉じいちゃん倶楽部	保健センター	期日…6月27日(火)、7月18日(火)、9月7日(木)、10月24日(火)、12月21日(木)、平成30年2月6日(火) 時間…10:00~13:00
元気！おたっしや倶楽部	保健センター	期日…10月16日(月)、10月30日(月)、11月20日(月)、12月4日(月)、12月18日(月)、平成30年1月15日(月)、1月29日(月)、2月5日(月) 時間…13:00~15:00
いきいき百歳サポーター養成講座	保健センター	期日…6月28日(水)、7月3日(月)、7月11日(火)、7月25日(火) 時間…13:15~15:30 ※7月3日のみ10:00~15:30

※脳がいきいきするような楽しい活動を通して認知症予防に取り組み住民主体の教室です。保健センターでは、年1回、脳の健康チェックを実施します。実施を希望する地区などには、保健センターで説明に伺います。

《いきいき百歳サポーター養成講座》

地域の介護予防活動を支援するために養成講座です。自分のほか、地域に生かす介護予防の方法について学びます。
▽受講資格：介護予防に関心のある人、介護予防活動に参加してみたい人
▽その他：3回以上受講した人には、修了証を交付します。