

【虫歯のない3歳児】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とその取り組み方法について紹介します。

夜の上げ磨きの後にキシリトールタブレットをあけています
千葉結生菜ちゃん

仕上げ磨きの後はキシリトールタブレットをあけています
今野 佑くん

飲み物はお茶にして1日2回仕上げ磨きをしています
千葉 柚輝くん

仕上げ磨きをして飲み物は水を飲むようにしています
千葉 陽和ちゃん

仕上げ磨きをしっかりとしています
小野 命音ちゃん

朝と夜は仕上げ磨きをしています
三浦 仁くん

仕上げ磨きを必ずしています
千葉 慎士くん

フツ素入り歯磨きで磨いています
小野 命音ちゃん

音楽にあわせて踊ろう!
10月ののびのびクラブでは音楽に合わせて身体を動かす(リトミック)遊びを行いました。

【リトミックとは?】
楽しく音楽と触れ合いながら基本的な音楽能力を伸ばすとともに、身体的・感覚的・知的な発達を促していくものです。子どもには音やリズムを感じとることで自分を表現しようとする能力があるそうです。そのためリトミック活動を行うことにより、音楽的感性だけでなく、自己表現を豊かにすることに自信が湧いていきます。

今回のリトミック遊びでは小さい子どもからでも楽しめる内容を用意し、一緒に楽しめる次の運動遊びに取り組みました。

▽手遊び
▽触れ合い遊び

子育ての広場
Family Corner
子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

11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
- ◎のびのびクラブ
「絵本とふれあおう」
※参加申込期限 18日(月)
※園行事との兼ね合いで日程が変更になりました。
- ◎みんなの広場
「身体測定 上手に手を洗おう」
※参加申込期限 18日(月)
- ◎給食試食会
※参加申込期限 25日(月)
- 問い合わせ先
子育て支援センター
(平泉保育所内) ☎46-2767

▽音楽に合わせて動いてみよう
初めは緊張していた子どもたちも音楽の力でどんどん笑顔になり、楽しんで動いてくれるようになりました。

リトミック遊びを楽しむ参加者

10ポイント達成者続出! 健幸ポイント事業

今年度からスタートしている「健幸ポイント事業」ですが、検診やイベント、各講座などに参加することでポイントを貯めることができます。10ポイント貯めると景品(ボックスティッシュ5個)と交換でき、20ポイントを達成すると平泉商工会商品券2,000円分(先着40人)と交換できる事業です。

9月までの検診や各種講座が終了し、現時点で約140人が10ポイントを達成しており、そのうち2人は20ポイントを達成しています。

11月以降もがん検診などの追加検診や各種教室、イベントなどもあり、まだまだポイントを貯めるチャンスがあります。

ぜひこの機会に参加してポイントを貯めて景品と交換して、楽しく健康づくりに取り組みましょう。



健◎康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

11月8日は「いい歯の日」

みんなで8020運動に取り組む、歯と口の健康づくりを実践しましょう。

■「8020運動」とは?

1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「いつまでもおいしく楽しく食事を取るために、80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

丈夫で健康な歯を保つには、毎日の歯磨きと定期健診を心掛けましょう。

■歯科健診を受け忘れてませんか?

町では、次の歯科健診の受診勧奨をしています。対象者でまだ受診していない人は、この機会に受診をお勧めします。

- ①成人歯科健診
▽対象者
40歳、50歳、60歳、65歳、70歳の人(令和元年12月末の年齢)
- ▽実施期間
令和2年3月31日まで
- ②パパママ歯っぴー健診
妊娠時期から産後1年までの期間にパパとママになる人を対象に歯科健診をお勧めしています。対象者には母子手帳交付時に受診票を交付していますので、ご確認ください。
- 歯科健診受診でプレゼント
歯科健診を受診すると、健幸ポイントが2ポイント付与され、歯科グッズもプレゼントします。

「だれでもわかる介護講座」を開催します

町では、誰もが安心して老後を迎えるための備えとして、下記の通り「だれでもわかる介護講座」を開催します。この講座では、介護者としての必要な知識や技術、考え方などを学ぶことができます。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

■講座内容(全3回)

11月27日(水) 13:30~15:30	講話①「おくすりの正しい使い方について」 講話②「検査データの見方・解釈を説明します」	岩手県立磐井病院 ▷薬剤科 ▷臨床検査技術科
12月4日(水) 13:30~16:00	講話①「高齢者の虐待防止と権利擁護」 講話②「高齢者も安心してできる! レク式体力測定」	高齢者総合相談センターひらいずみ 岩手県スポーツ吹矢協会
12月11日(水) 13:30~15:30	講話①「今から始める終活~エンディングノート利用法~」	岩手県金融広報委員会

- 場所…保健センター
- 受講資格…在宅介護に関心のある町民
- 定員…20人
- 申し込み方法…電話でお申し込みください。
- 申し込み先…保健センター ☎46-5571



※健幸ポイント事業の対象です。健幸ポイントカードをご持参ください。

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…12月5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)

- ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。家族の情報交換や交流も行っています。
- 日時…11月18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)

骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時…11月12日(火)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30
- 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(※尿検査)
- 検査料金…無料