

「乳幼児親子と中学生のふれあい遊びと 子育てトーク」を開催しました

今年はふれあい遊びをぐっと増やして、一緒に歌ったり、踊ったり、駆け回ったり、たくさんの笑顔を見ることができました。中学生の皆さんの、赤ちゃんに笑ってもらおうという一生懸命な気持ちが、保護者の方にしっかりと伝わっていたようです。また、保護者の方から大事にお子さんを育てているというお話を聞き、子育ての大変さや喜びを自分なりに考える姿が見られました。「子どもを育てること、親になるということ」を頭ではなく、心で感じ取ってくれたようです。



▶慣れない手つきで抱っこする中学生

「子育て支援ボランティア スキルアップ講座」を開催します

臨床心理士の片瀬氏をお迎えし、発達の気になるお子さんとの関わり方について教えていただきます。

ボランティア活動をされる中で、対応に困ったこと、悩んだことを片瀬氏のヒントで解決しましょう。現在お子さんに関わるボランティアをされている方のスキルアップとして、たくさんの申し込みをお待ちしています。

日時／1月21日(木) 10時～11時30分
場所／岩沼みなみプラザ ボランティア室
対象／子どもに関わるボランティア活動をされている方
講師／臨床心理士 片瀬 道氏
締切／1月18日(月) 17時
申込／岩沼市子育て支援センター
(☎36-8762 ☎25-1737)

いわぬま食育通信 Vol.32

(奇数月掲載)

市の食育普及週間「いわぬま食育ウィーク」は今年度で3年目となります。昨年は11月19日(いいしょくいくのひ)～25日の1週間に、市内各所で、「健康なからだづくり～塩のとり方に気をつけよう～」をテーマに食育の取り組みを行いました。

給食や調理実習で地元の野菜・果物を使った減塩メニューを食べながら、子どもの頃から食塩をとる量が少ないと、将来、がんや高血圧などの生活習慣病予防に効果があることなどを学びました。その中から主な取り組みを紹介します。

市内保育所・園での取り組み



親子クッキングでは、りんごについてのお話を聞きました。給食では、岩沼で採れたりんごや小松菜をおいしく食べました。

市内小中学校での取り組み



生産者の方々を迎えてりんご栽培について学び、色々な種類のりんごがとれるなど、初めて知ることがたくさんありました。

保健センターでの取り組み



岩沼市食生活改善推進員の皆さんや料理教室に参加した皆さんに、減塩共通メニューを調理し味わっていただきました。

生活研究グループの皆さん



「いわぬま食育レター」の「生産者さんのおすすめの旬の野菜・果物のおいしい食べ方」には、市生活研究グループの皆さんから、たくさんの情報をいただきました。

いわぬま食育ウィーク 減塩共通メニュー

- とり肉のレモン風味
- 小松菜の二色おひたし
- おくずかけ(天然だし使用)

小・中学校用



保育所用



問／健康増進課(☎内線345)



子育てママの おやこ体操教室

生後8カ月くらい～保育所（園）・幼稚園入園前のお子さんとママのための楽しく動ける親子体操教室を開催します。日頃の運動不足やストレスを発散し、ついでにママ友もつくっちゃおう！

日程	内容	時間
2月5日(金)	・ママのバランスボールエクササイズ ・親子ヨガ体操	10時～11時30分 (受付:9時30分～)

場所／保健センター

対象／生後8カ月くらい～保育所（園）・幼稚園入園前のお子さんとママ15組

持ち物／〔ママ〕水・お茶などの飲み物、動きやすい服装

〔お子様〕オムツ、ミルク、着替え、飲み物など必要なものは各自ご準備ください。

参加費／無料

申込期間／1月4日(月)～22日(金)

※定員に達し次第、申し込み受け付けは終了。

※託児スタッフがいますので、希望の方は申し込み時にご相談ください。

申込・問／健康増進課
(☎内線347～349)



関節痛 予防・改善トレーニング教室

膝・腰・肩に関節痛があると運動機会が減り、筋力や柔軟性が衰え、関節痛をさらに悪化させてしまう可能性があります。

運動がおっくうになりがちな冬の寒い季節、暖かい室内で、楽しみながらトレーニングしてみませんか。

回	日程	内容	時間
1	2月 2日(火)	関節痛予防・軽減のための家庭	10時～11時30分 (受付:9時30分～)
2	2月 9日(火)	でできる	
3	2月16日(火)	・ストレッチ	
4	2月23日(火)	・筋力トレーニング	
5	3月 1日(火)		
6	3月 8日(火)	・有酸素運動	

場所／総合体育館2階 会議室

対象／市民30人

持ち物／水・お茶などの飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装、筆記用具、眼鏡（必要な方）

参加費／無料

申込期間／1月4日(月)～22日(金)

※定員に達し次第、申し込み受け付けは終了。

申込・問／健康増進課
(☎内線347～349)



受講者募集 1歳からの離乳食完了期教室

離乳食完了期は、母乳やミルクから卒業し、食べ物からの栄養の摂取が中心となる大切な時期です。食べ物をよく噛んで食べる能力を育てる時期でもあります。そこで、この教室ではお子さんが離乳食から幼児食へ上手に移行できるようにアドバイスを行います。ぜひお子さんと一緒に参加し、健康な食生活のために役立ててみませんか。

日時／1月22日(金) 9時30分～11時30分
(受付:9時15分～)

場所／保健センター

内容／歯科衛生士と管理栄養士のお話

(託児あり。離乳食完了期食の試食も用意しています)

対象／平成26年12月と平成27年1月生まれの子と親(家族でも可)

定員／25組 先着順(1月4日(月)より電話申し込み受付)

参加費／無料

申込・問／健康増進課 (☎内線345、346)

国民健康保険健康世帯表彰

岩沼市国民健康保険にご加入で、平成27年2月まで2年以上医療機関などを受診しなかった世帯*を対象に、健康世帯表彰を実施しました。

平成27年度は107世帯が対象で、そのうち5年以上受診していない世帯は31世帯でした。表彰された皆さん、おめでとうございます。

※平成27年7月1日まで継続して国民健康保険に加入しており、国民健康保険税を完納していることが表彰の要件となります。

問／健康増進課
(☎内線343)

