

1月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 月	あった会	ファガス (シーガル)	午後2:00～午後3:00	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。お気軽にお立ち寄りください。
17 火	めんちょこひろば	子育て支援センター	午前9:30～午前11:00	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：自由遊び：新しい遊具であそびましょう。
	駅前健康教室	沢目駅前コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	駅前町内会の方はどなたでもご参加ください。
	八森地区健康教室	八森第1コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	八森第1・2・3自治会の方はどなたでもご参加ください。
18 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当：大高アツ子相談員
19 木	八森第3介護予防教室	八森第3地蔵堂	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
20 金	三ツ森健康教室	三ツ森公民館	午前10:00～午後1:00	テーマ：減塩とカロリーを控えた食事について 内容：栄養士講話、みそ汁塩分測定、調理実習 希望者は13日(金)まで鈴木保健衛生委員へ。
	1歳6か月児健康診査 ※健診日が変更となっています。	八森保健センター	受付：午後0:30～午後1:00	対象：H27年4月生～H27年7月生
	交流サロン「らべんだー」	塙川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
22 日	女性の健康アップ講座	あきた白神体験センター	午前9:30～午前11:45	※詳しくは12月22日発行のお知らせ版2ページをご覧ください。
23 月	第6回運動教室	あきた白神体験センター	午前10:00～午後3:00	内容：ラダートレーニング 問合せ先：福祉保健課健康推進係 ☎76-4608
24 火	めんちょこひろば	子育て支援センター	午前9:30～午前11:00	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：体を動かして、親子でリフレッシュしましょう。
	生き生き健康教室	八森保健センター	午前10:00～午後3:00	対象：脳卒中後遺症の方 内容：健康チェック・訓練 ※参加希望者は健康推進係へ ☎76-4608 ☎77-4050
	立石介護予防教室	立石コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
25 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当：田村鐵夫相談員
26 木	3歳児健康診査	八森保健センター	受付：午後0:30～午後1:00	対象：H25年4月生～H25年7月生
	1歳児健康相談	八森保健センター	受付：午前9:30～午前10:00	対象：H27年12月生～H28年1月生
27 金	茂浦介護予防教室	茂浦コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練
27 金	浜田健康教室	浜田コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：健康講話・健康相談 テーマ：血圧について 浜田自治会の方はどなたでもご参加ください。
28 土	全町バスケットボール大会(～29日)	八峰町民体育館 (旧八森中)	試合開始：午前8:30～	28日は小学生及び中学生、29日は一般が熱戦を繰り広げます。
	親子で探検隊！あきた白神の冬をエンジョイ	あきた白神体験センター、御所の台里山	午前10:00～午後2:00	※詳しくは18ページをご覧ください。
29 日	スノーシューでいく冬の留山	集合：あきた白神体験センター	午前9:00～午後2:00	※詳しくは18ページをご覧ください。
	ポンポコ山さ、恋来い	おらほの館前	午前9:00～	野菜などなんでも販売する売りたいもの市も開催！
	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象地区：岩館第2 参加費：1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	椿台コミュニティセンター「ぬかもり館」	午後1:30～午後3:30	椿台自治会員の交流の場です。椿台自治会の方は、どなたでもお気軽においでください。
30 月	行政相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～午前11:30	担当：辻正英委員
31 火	めんちょこひろば	子育て支援センター	午前9:30～午前11:00	対象：子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容：節分の制作
	中浜介護予防教室	中浜コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	内容：高齢者向け体操・レクゲーム・認知症の予防訓練

健康はっほう21ひろば

子供から大人まで食育について考えてみましょう

新しい年が始まりました。心身ともに健康で暮らすために大切なことは毎日の食事です。食べることは生涯にわたって続くことですから、子供はもちろん、大人になっても「食育」は重要です。

最近、食生活で何か気になることはありませんか？例えば、栄養の偏りや濃い味付け、食事のマナー…少しでも気になることがあったら今日から心がけてみましょう。それが食育の始まりです。

「食育」とは？
食に関するさまざまな経験を通し、人として生きる力を育むことです。

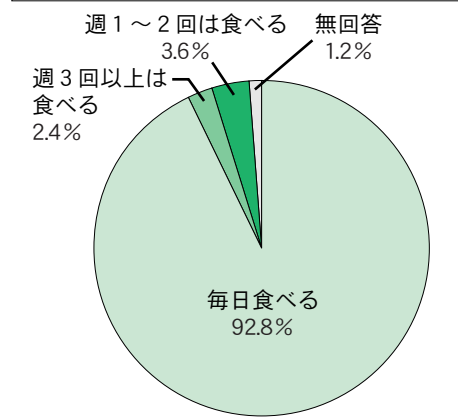
●朝食習慣を身につけましょう！

朝食は1日を活動的に過ごすための大事なスイッチです。脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

さらに、朝食を食べるには夕食時間も大切です。前日の夕食時間が遅いと、「朝起きられない」「お腹が減らず食べられない」等の悪いリズムができてしまいます。

この悪循環を断ち切り、生活リズムを整えるためにも、まずは朝食習慣を身につけましょう。

〈問1〉お子さんは朝食を食べますか

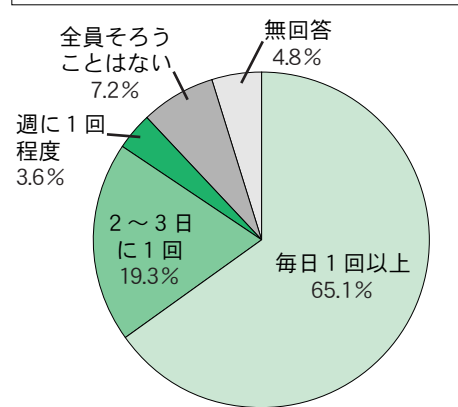


●食事の時間を大切にしましょう！

誰かと一緒に囲む食卓はコミュニケーションの場でもあります。家族や友達との食事は、会話を楽しみながら、食べる楽しさをゆっくり味わいましょう。

また、子供のいる家庭では家族と一緒に食事時間を作りましょう。親や祖父母から子供へ正しい箸の持ち方や食事のマナー、食の文化等を伝える良い機会になります。

〈問2〉1日1回は家族全員で食事をしますか



〈問1〉・〈問2〉「平成28年度食に関するアンケート調査」町内子ども園保護者104人(0歳児を除く)を対象に行いました。83名(回収率79.8%)の回答がありました。

「平成28年度食に関するアンケート調査」より保護者の皆さんが、普段お子さんの食事で心がけていることをいくつか紹介します。皆さんの家庭でも取り入れてみませんか。

- ◎朝ご飯は味噌汁やスープを飲み、体を温めるようにしている。
- ◎子供が嫌いな食べ物を周りの大人が美味しそうに食べる姿を見せる。
- ◎様々な食材を食べてもらうため細かく刻み、食べやすいよう調理方法を変えている。
- ◎子供と一緒に畑で野菜を収穫し、料理をすることで、前まで食べなかった物も食べるようになった。また家族にも食べるようすすめる。
- ◎ジュースは外出時のみ、普段はお茶を飲むようにしている。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608