

ささやまホットステーション



URL <http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/>

さらに詳しい情報は ささやまホットステーション 検索

健康ナビ

※休日診療・検診はカレンダーに掲載しています。

みんなで「食育」楽しく「食育」

◎「食育」って何だろう？

生きる上での基本であって、知育や徳育、体育の基礎となるべきもの。さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

わたしたちの心も体も「食」の上に成り立っています。つまり、その「食」を自分自身で管理する力を身に付ける取り組みが「食育」なのです。

◎「食育」は誰が進めていくの？

国の「食育推進基本計画」の中では、家庭や学校、地域など、みんなで取り組むとされています。広く国民運動として進めるため、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」にしています。

◎わが家からできる「食育」

食育は赤ちゃんから高齢者まですべての皆さんが、それぞれの立場でできることがたくさんあります。皆さんの家庭でもできる取り組みをご紹介します。家族一緒に食卓で、食育について話してみませんか。

①1日3食のごはんをきちんと食べているかな？

朝ごはんを食べない子どもが



増えています。子どもの成長に欠かせない朝食を見直しましょう。

②食べ残していないかな？

食べるということは、もともと別に生きていくものの命をいただくこと。きちんと「いただきます」が言えていますか。食べ物の命や、調理してくれた方への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

③昔から伝わる料理を食べたことがあるかな？

昔から篠山に住んでいる方が食べてきた、郷土食や伝統の料理を知っていますか。次の世代に伝えていきましょう。

◎篠山市での「食育」の取り組み

第1回「篠山市食育推進計画策定委員会」を7月26日に開催。「篠山市食育推進計画」策定について活発な意見交換が行われました。策定委員会の皆さんは16人で、会長に新家龍さん(神戸大学名誉教授)、副会長に原田美保さん(市民委員)が選出されました。

★今後のスケジュール

- 平成19年 9月 「篠山市食育推進市民ワークショップ」開催
- 平成19年12月 「篠山市食育推進計画」パブリックコメント募集
- 平成20年 3月 「篠山市食育推進計画」策定

子育て掲示板

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ ～赤ちゃんの睡眠～

寝る前にグズグズ、夜中に大泣き……！ お疲れではないですか？ 一生続くわけではありませんので、もつしばりへの辛抱です。赤ちゃんの睡眠には個人差もあるもので、優しく見守ってあげましょう。

●夜泣きがひどい！

特に原因もないのに、2歳ごろまで続くことがあります。おむつの汚れ、おなかがかすいていないか、暑さ・寒さ、体調などをチェック。大丈夫そうなら、背中をさすったり、抱いてなだめてあげましょう。

●眠りが浅い！

少しずつ昼夜の区別がつき、長い時間眠れるようになっていきます。お母さんも昼寝などをして、疲れをためないようしましょう。

●昼夜が逆転している！

朝はカーテンを開けて朝日を浴びさせ、昼間は散歩や遊びで程よく疲れさせると、夜ぐっすり眠るようになります。

●なかなか寝つけない！

早く寝てほしいと思いがちですが、赤ちゃんは敏感に感じています。まずは、リラックスを心掛けてみましょう。

火災警報器の給付制度

平成16年6月、火災の発生に気が付かず逃げ遅れることを防ぐために、住宅用火災警報器などの設置が法律で義務づけられました。

篠山市では、65歳以上の1人暮らしの方や、障害等級2級以上(視覚・下肢・体幹)または療育手帳A判定の方のみの世帯などを対象に、火災警報器の一部給付事業を行っています。給付を受けるには事前の申請が必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

■65歳以上の1人暮らしの方

長寿福祉課企画調整係 ☎552-5346

■障害等級2級以上または療育手帳A判定の方

地域福祉課障害福祉係 ☎552-7102

※なお、住宅用火災警報器などの設置義務違反への罰則はありません。高額な費用を請求する悪質な業者にはご注意ください。

火災警報器



おむつの換え方を学ぶ参加者の皆さん

市内6カ所で2カ月に1回行っている、らく楽介護講座「なごみ」。6月は、市川真さん(ユニチャーム)を講師に迎え、高齢者のおむつの使用について学びました。高齢者の排せつの特徴や、誰も教えてくれないおむつの選び方、適正な使い方などをユニモアを交えて分かりやすく説明。普段聞けないことが聞ける貴重な場となりました。

らく楽介護講座 「なごみ」

いきいきライフ



母子家庭などの無料法律相談

とき 10月4日(木) 10:00~16:00
 ところ 三田市福祉事務所
 対応 女性弁護士(要予約)
 申込期限 9月14日(金)
 申し込み・問い合わせ 篠山市福祉事務所 ☎552-1115

精神障害者相談員の紹介

兵庫県は、精神障害者に対する相談員を委嘱し、相談事業の充実を進めています。このたび、篠山市担当相談員5人に加え、4月1日付で、新たに3人の方が委嘱されましたのでご紹介します。

精神障害者相談員(50音順・敬称略)

- 稲山東洋子(東吹1453) ☎594-0206
- 酒井文子(北新町66-1) ☎552-5833
- 篠塚二郎(大沢新30-5) ☎594-2816
- 高見道子(小坂162) ☎593-0427
- 中川順子(丹波市春日町黒井907) ☎0795-74-0486
- (新)西尾三代(乗竹455) ☎593-0410
- (新)西尾吉美(乗竹455) ☎593-0410
- (新)畑鈴枝(味岡新214-2) ☎594-0373

※個人情報などの秘密事項は厳守されます。精神障害に関する悩みなどを気軽に相談ください。

問い合わせ 精神障害者地域生活支援センター ぽっと ☎554-2073

215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500