

# ご存知ですか？愛育班

愛育班は、現在の天皇陛下のご誕生を機に、母子の健康と福祉向上を図るため「恩賜財団母子愛育会」として設立された全国規模の組織です。

「こんにちは。お元気ですか？」…愛育班は心優しい声かけ等とおして、赤ちゃんから高齢者まで地域住民みんなの健康づくりのお手伝いをしています。

現在国東市には2つの町に愛育班があります。今回は、その活動の様子を紹介します。

## 武蔵町愛育会の活動 【S53.3月から活動。3つの班(糸原、東、西)の中が20の分班で構成され、班員数は84人。OB会もありボランティア活動を実施。】

### 「見守り・声かけ」

毎月「愛育班だより」を作り、受け持ち地区に配布しながら、声かけをしています。

また、声かけした時や道で会ったときの様子など、声かけメモに残します。

### 「話し合い・研修会」

毎月会議を開催し、声かけや日頃出会ったときに得た情報をもとに、身近な健康問題について話し合い、次の活動に活かします。また、吉木愛育班との合同の研修会も実施しています。

### 「地域のニーズに応じた活動」

- スタイ(よだれかけ)を配布し、子育て家庭への声かけをしています。



- 健康教室の開催



(藤本区での健康料理教室)

みんなで食べると  
おいしいな～

- 3世代交流の開催



(麻田下区での交流会)

じいちゃん、  
もっと上手に  
投げてよ～♪

他にも愛育班は、各区の現状に合ったさまざまな活動をしています。ぜひ、一緒に健康で住みよい「まちづくり」を目指しましょう

## 国東町吉木愛育班の活動 【S51.3月から活動。国東町唯一の愛育班。班員数は7人。】

### 「見守り・声かけ」「地域のニーズに応じた活動」

- 「愛育班だより」の発行
- ごきぶり団子づくり  
声かけを兼ねて、高齢者世帯へ配布しています
- 健康教室の開催
- 区との共同事業  
環境美化活動や3世代交事業など

### 「話し合い・研修会」

日ごろの活動の中で、区民の健康づくりのお手伝いになることは何があるか話し合い、教室等の開催につなげます。



チューブ体操教室の様子

体を動かすのは、  
楽しいでえ♪

## 広げよう「噛む」から始まる 健康づくり

毎年6月4日～6月10日は「歯の衛生週間」です。

国東市では、国東市健康づくり計画の中で

- なんでんかんでんよう噛むでえ
- 歯とお口の健康はすべての健康の第一歩

をスローガンに掲げています。市民一体となって歯の健康に取り組みましょう。

1. 食習慣に気をつけよう 硬いものをよく噛んで食べましょう
2. 歯みがきをしっかりしよう 毎食後の歯みがき、フッ素入りの歯みがき剤を使おう
3. 歯科検診を受けよう 年に一回は歯科健康診査を受けよう



申し込み・  
問い合わせ

国東保健センター ☎0978-73-2450 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184  
国見地域市民健康課 ☎0978-82-1112 安岐地域市民健康課 ☎0978-67-1114

くにさきん  
朝ごはん  
(特産品)

献立名  
「パワー全開朝ごはん、  
ひじきサラダ」

材料名	分量(4人分)
昨夜のひじき煮	80g
レタス	50g
キュウリ	100g
サンチェリートマト	8粒
マヨネーズ	50g

- 作** ①レタスは食べやすい大きさにちぎりキュウリはスライスする。
- り** ②ひじきと①をマヨネーズで和え、お皿に盛りト
- 方** マトをつける。

