

# 私の宝物



立ったり座ったりが出来るようになったすいくん。健康な男の子に育ててね。

すい 相良 粹生 くん (8か月)  
母 津矢子 さん (武蔵町系原)

## Pick UP!

### 思春期保健福祉体験学習を行いました

市内の中学校4校で、生命の尊厳や性について学ぶ「思春期保健福祉体験学習」を行い、生徒らは妊婦体験や赤ちゃんとのふれあいを体験しました。東九州短期大学の松田順子名誉教授の講話では、赤ちゃんが生まれる仕組みや抱っこの仕方などを学びました。



妊婦体験をする志成学園の生徒

問 医療保健課 母子保健係 ☎73-2525

## CHILDCARE

# 子育て

すくすく育て! くにさきっ子

### 子育てカレンダー

🌸 **にこにこ子育て広場** ※要予約  
子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。  
日時・場所 | 1/17(水) 午前10時 国東保健センター  
1/19(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター  
1/31(水) 午前10時 安岐保健センター

🌸 **離乳食教室** ※2日前までに要予約  
離乳食のすすめ方、作り方が学べる教室です。  
日時・場所 | 1/19(金) 午前10時 国東保健センター

🌸 **プレママ・プレパパ教室** ※要予約  
妊娠・出産・産後の生活や育児について学べます。助産師に相談もできます。  
日時 | 1/12(金)、2/9(金) 午前10時  
場所 | 国東保健センター

問 医療保健課 ☎73-2525  
国見総合支所 ☎82-1112  
武蔵総合支所 ☎68-1184  
安岐総合支所 ☎67-1111

# 私の達者な秘訣!

現在、ねぎを揃える仕事をしています。また、スマホで娘家族とLINEで写真を送り合ったり、ユーチューブを見たりしています。私は「健康、友達、ありがとうの言葉」を心掛けており、これからも自分で出来ることは何でもやろうと思います。



宮本 セツ子 さん(92)  
安岐町朝来

## HEALTH

# 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



横手区週一元気アップ教室 (国東町横手)

週一元気アップ教室

## Pick UP!

### 「いきいき!地域づくりによる介護予防活動表彰」表彰式

地域で介護予防の活動に積極的に取り組む個人・団体が県から表彰されました。令和5年度の表彰者は次のとおりです。※敬称略

**個人の部【いきいき元気で賞】**  
津崎 信一/須賀 信子/吉武 節子/中村 シノブ/清末 栄子/渡辺 広幸  
清末 和代/林田 八重子/土肥 玲子

**団体の部【いきいきビッグ4year賞】**  
横手区週一元気アップ教室/小原元気アップ教室/山口気力体力笑点クラブ/下山口区週一元気アップ教室  
下原7区すこやか体操教室

問 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎72-5189



## 子育て Information ひだまり

### 乾燥しやすい子どもの肌

子どもの肌は大人よりも皮膚が薄く、水分や皮脂も少ないため乾燥しやすいです。また、皮膚のバリア機能も弱いため、湿疹や皮膚炎を起しやすいです。しっかり保湿をして、お子さんの肌を守りましょう。



問 国東市子育て世代包括支援センター ☎73-2525

### ★スキンケアの基本(お風呂編)

- ①よく泡立てた石けんで洗いましょう。泡で洗うだけでも汚れはきちんと落ちます。
- ②泡をしっかりと洗い流し、水分を乾いたタオルで拭き取りましょう。
- ③全身に保湿剤を塗る。空気が乾燥する時期は、ティッシュが張り付くくらいべつとりが良いです。

### 乾燥が気になるお子さんの場合

- ①ローションまたはクリームタイプの保湿剤
- ②油性の保湿剤(ワセリンなど)の順番で塗ると、さらに保湿効果が高まります

## くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

### 適量ランチ会・料理教室を開催しました

国東市国民健康保険では、国保加入者の方の生活習慣病予防に取り組んでおり、自分自身の「食生活」を振り返ってもらうため「適量ランチ会」と「料理教室」を開催しました。適量ランチ会では、管理栄養士が調理したメニューを食べ、塩加減や量、バランスを体験。また、別の日に行われた料理教室では、ランチ会で食べた料理をアレンジしたものを参加者が実際に作り、調理の工夫を体験しました。

**【参加者の声】**  
「味付けをもう少し薄くしようと思った」  
「野菜を食べるように気を付けたい」  
「味噌の量を計ったことがなかったので家での目安になった」  
体験することで普段とどう違うか、自分自身の食生活を振り返る良い機会となったようです。

今月の体成分分析器測定週間 ~自分のからだを知ろう週間~ 1月15日(月)~19日(金) (場所:本庁市民健康課 料金:無料)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“キウイフルーツ”~キウイフルーツの甘酢漬け~」  
ケーブルTV 放送日:1月20日(土)~2月2日(金) (予定)



国東市 子育て支援ガイドブック



母子手帳アプリ「ひだまりネット」



くにさき子育て支援サイト「ひなたぼっこ」



いきいき ちよるちよる体操



国東市認知症安心ガイドブック



国保発! 健康応援レシピ

