

私の宝物

最近をよく寝るのぞみちゃん。健康で元気な女の子に育ってね。



のぞみ
三宅 希実 ちゃん (11カ月)
父 一漢 さん 母 千尋 さん (安岐町中園)

Pick UP!

プレコンセプションケア健診を受けて「葉酸サプリ」をもらおう😊



葉酸は、妊娠初期に胎児の「神経管(脳や脊髄のもと)」が正常に形成されるために欠かせないビタミンです。そこで、市では、妊娠前の健康づくりのきっかけにプレコン健診を受診した方(希望者)に葉酸サプリを無料で配布しています。

ぜひ受診してください。



プレコン健診って?>➡

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 9/18(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター

🌸 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 9/20(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター

🌸 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・場所 9/13(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター
10/11(金) 午前10時 国東保健センター

🌸 むさし日曜こども広場「さんさん」の休止について
休止期間 10月～12月

🌸 子育て支援センターの実施場所の変更

武蔵地区 すこやか館 (10月～12月)
国見地区 和室 (10月～11月)

私の達者な秘訣!

折り紙教室やちぎり絵教室を開いています。ちぎり絵教室は30年以上もしています。私は「何事にも挑戦する」ことを心掛けています。人との出合いを大切に、何事にも好奇心を持って挑戦したいです。

織田 嘉子 さん(92)
国東町田深



HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



今在家木陽美会 (国東町鶴川)

週一元気アップ教室

Pick UP!

「いい日いい日」介護の日、「いいファミリーの日」フォトコンテストの作品を募集中です

介護に対する理解の促進と介護現場の魅力発信を目的に、フォトコンテストを開催します。併せて「いいファミリーの日」フォトコンテストとして、地域で暮らす高齢者を撮影した写真も募集します。対象作品や応募方法などの詳細は市ホームページまたは市報7月号の9ページをご覧ください。募集期間は9月30日(月)までです。

問 福祉課 高齢者支援係 ☎72-5164



市ホームページ
フォトコンテスト
ご案内



子育て Information ひだまり

まだまだ油断しないで!熱中症

- ◆子どもの身体は大人と比べて体温調節が苦手なため熱中症になりやすいです。
- ◆「暑い」と上手に伝えることができず、自分で暑さ対策ができません。

周囲の大人がしっかり見守り、休憩や水分補給の促しが大切です!

家庭での熱中症を防ぐポイント

- ・こまめな飲水ができるように声掛けをする。
- ・日頃から適度に外遊びをし、身体を暑さに慣れさせる。
- ・通気性のよい涼しい服装を選ぶ。
- ・短時間でも(エアコンを作動させていても)車内など暑い環境に置き去りにしない!
- ・いつもと汗のかき方が違うかなど、よく観察をする。



応急処置のポイント

- ・涼しい場所に移動し、冷たい濡れタオルや保冷剤でわきの下・首・太もものつけ根を冷やす。
- ・意識があり飲み込みができれば水分と塩分補給をする。
- ・意識状態が悪い時は、すぐに病院へ連れていく。

問 子育て支援課 ☎72-5114

わくわく～暮らしのサポートガイド～



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」



くにさき国保・保健だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166
保健推進係 ☎72-5189

運動教室に参加しませんか?

昨年度に引き続き、男性限定教室も開催します。運動を楽しむコツ、継続するコツ、健康への近道のコツなど講師のお話を聞いて、楽しく体を動かしましょう。予約制になりますので詳細はお問い合わせください。第2回も開催予定です。

日 時	9月26日(木) 受付 午後0時45分 開始 午後1時30分(予定)	10月1日(火) 受付 午後0時45分 開始 午後1時30分(予定)
対象者	市民 どなたでも可	市民 ※男性限定
会 場	アストくにさき アグリホール (※配信はありません)	
参加費	無料 (体成分分析器測定もできます)	

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～ 9月17日(火)～20日(金) 利用料:無料(本庁市民健康課にて)

今月の健康応援レシビ 「イチオシ食材“冷凍かぼちゃ”～かぼちゃの洋風茶碗蒸し、かぼちゃの酢味噌和え～」
ケーブルTV放送日 9月7日(土)～20日(金) (予定)

先着20名限定。
教室でお待ち
しています。



講 師
大分県厚生連健康管理センター
健康運動指導士
織田 先生

国東つながる暮らし
ホームページ



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!
健康応援レシビ

