私の達者な秘訣(ひけつ)!

私は週一元気アップ教室や老人クラブなどの活動によく参加しています。**「体を動かすこと、栄養を考えて３食食べること」**を心掛けており、外出先での人との会話も大切にしています。近隣の皆さんにたくさん支えられているので、感謝いっぱいの毎日です。

清成 悦子 さん(89)
国東町綱井

HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

週一元気アップ教室

浜陰いきいき会（国東町浜）

くにさき国保・保健だより

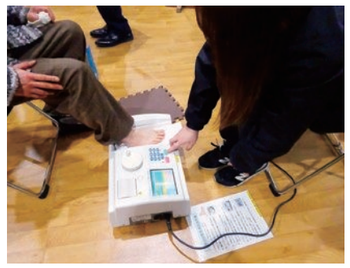
問 市民健康課　国保年金係　☎72-5166
保健推進係　☎72-5189

さ吉くんで元気!! 健康セミナー
令和６年度 東国東地域健康づくり推進大会を開催しました

２月19日㈬にアストくにさきのアグリホールで、市民の皆さんに自分の健康を振り返っていただくきっかけとして、健康づくり推進大会を開催しました。

大分大学医学部付属病院より 内分泌糖尿病内科 特任教授 宮本 昇太郎先生を講師にお招きし「糖尿病から腎臓を守るために私たちができること」として、講演していただきました。

この他、東部保健所国東保健部の秦 桂子部長より「国東地域の健康状況」の講話や、講演の前には骨密度や血管年齢測定などの健康チェックのコーナーも実施しました。約230人の方にご参加いただき、参加した方からは、「自分の体は自分で管理していかないと健康で長生きできないと痛感した」「日頃の食生活や運動がいかに大切か分かった」などの声が聞かれました。今後も、市民の皆さんが健康寿命を延伸できるようにさまざまな機会に健康情報を発信していきたいと思います。



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～　3月10日㈪～14日㈮　利用料：無料（本庁市民健康課前にて）

今月の健康応援レシピ　「イチオシ食材“もやし”～バンバンジー風サラダ、もやしバーグ～」
ケーブルTV 放送日　3月8日㈯～21日㈮（予定）

国東つながる暮らしホームページ　いきいきちょるちょる体操　国東市認知症安心ガイドブック　国保発！健康応援レシピ

私の宝物

お兄ちゃんと怪獣のおもちゃでよく遊ぶけいくん。お兄ちゃんみたいな元気で優しい男の子になってね。

西川 慶(けい)くん（8カ月）
母 志保 さん 兄 湊 くん（5歳）（安岐町下原）

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　3/19㈬ 午前10時
場所　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　3/14㈮ 午前10時
場所　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　3/7㈮ 午前10時
場所　武蔵保健福祉センター

Pick UP!

第４日曜は「なっちゃんの家」に行こう

子どもや保護者が誰でも参加でき、楽しく交流できる場所が「なっちゃんの家」です。毎月第４日曜（３月は23日予定）の午前10時から、武蔵児童館で開かれています。絵本の読み聞かせや工作など、さまざまなイベントが無料で楽しめます。

子育て Information ひだまり

おっぱいって、いつまであげればいいの？
～助産師からの自然卒乳・断乳のお話～

自然卒乳と断乳の違い

＊自然卒乳：赤ちゃんが自ら自然におっぱいから離れていくこと
＊断　　乳：親が決めて授乳をやめること

「いつまで母乳をあげるか」を決めるのはママ自身納得いく選択を

母乳はいつ頃（何歳）までにやめないといけないという決まりはありません。**ママと赤ちゃんにとっての良いタイミングで、納得いく選択・決定ができて、授乳を終えること**が大切です。ママのおっぱいは、赤ちゃんにとっての、心の栄養補給。授乳を続けることで、心の安定や、体が丈夫になるなどのメリットもあります。

授乳のことは、助産師にお気軽にご相談ください♪

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」　くにさき子育て応援サイト「ひなたぼっこ」