

私の宝物

たくさんお話をしてくれる都波生くん。ずーっと待ってたよ。私たちのところに来てくれてありがとう。人の気持ちに寄り添えるような子に育ってね。



つばき
小田 都波生 くん (8か月)
母 莉緒 さん (安岐町下原)

Pick UP!

7月4日に志成学園、7日に安岐中学校で思春期保健体験学習が行われました。妊娠・出産や子どもの発達についての講義を受け、実際に妊婦体験や赤ちゃんとのふれあいを行いました。出産・育児の大変さを実感したり、赤ちゃんの可愛さや成長の喜び、育児の楽しさなどを学ぶことができました。さらに自分を産んでくれ、育ててくれている親への感謝の気持ちを持つことができました。



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☆おはなし会
～子育て支援センター×保健師・助産師～
子育ての心配や困りごとについてお話をします。赤ちゃんの身体測定もできます。日程・場所は、『母子手帳アプリ「ひだまりネット」』、『支援センターのお便り』、『国東市HPひなたぼっこ』でご確認ください。※タッチケア教室は要予約

✿ 子育て相談日 ※要予約
子育てに関する悩みを臨床心理士に相談できます。お気軽にお問い合わせください。
9/10(水) 場所は予約時にお伝えします

✿ 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。
9/19(金) 武蔵保健福祉センター 午前10時30分

✿ 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。
9/18(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時

子育て Information ひだまり

子どもの年齢に合った防災グッズを用意しよう

子どものいる家庭では、大人用の避難グッズの他に、月齢や発育状況に合わせた子ども用の避難グッズを用意しておく必要があります。

☆子どもの年齢に応じて必要なもの☆

【乳児】

- ・オムツ
- ・おしりふき
- ・着替え
- ・抱っこひも
- ・ミルク、哺乳瓶
- ・離乳食、携帯カトラリー
- ・授乳用ケープ
- ・保険証またはマイナンバーカード、母子手帳、お薬手帳

災害時は液体ミルクや、キューブタイプが便利! 母乳育児の人にも念のために準備を! 使い捨て哺乳瓶や紙コップでの代用も。

【幼児】

- ・着替え、夜用パンツやおむつ
- ・おかし、ジュースなど
- ・ぬいぐるみ、絵本、おもちゃ
- ・保険証またはマイナンバーカード、母子手帳、お薬手帳

おもちゃ
子どものストレス軽減に

母子健康手帳、健康保険証のコピー
大切な箇所はスマホで撮影してクラウドに保存しておく

☆子ども連れでの避難グッズを選ぶときのポイント☆

- ・定期的にグッズの確認をし、成長に合わせて見直しをする
- ・子ども連れでも持てる範囲の重さ、大きさにまとめる
- ・普段から買い置きをし、ストックにする「ローリングストック方式」を活用する

チェックリストを使って準備をしよう!



首相官邸ホームページ



赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート

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」



私の達者な秘訣!

若いころからなんでも興味を持ち、書道、茶道、華道、謡曲、仕舞といろんな趣味を持ちました。今でも、どこでも顔を出しおしゃべりをします。週一元気アップ教室の代表としても活動しています。これが私の元気の秘訣です。

つばき
木元 琴 さん (91)
国東町鶴川



Pick UP!

週一元気アップ教室からのお知らせ

「さ吉くん元気 サポートスタッフ」養成講座（通信制）を受講しませんか?

サポートスタッフ養成講座は、介護予防の必要性や体を動かす際に気を付けるポイントなどを学ぶことができる通信制の講座です。DVDを視聴しレポートを提出していただくと、サポートスタッフとして認定され認定証を交付します。市民の方であれば「だれでも、いつでも、どこでも」年間を通して受講が可能です。

サポートスタッフ認定後、体操普及リーダー養成講座を受講する際には、講座の一部が免除されます。体操普及リーダーへのステップアップも可能となっていますので、ぜひ、サポートスタッフ養成講座にチャレンジしてください。

申・問 国東市社会福祉協議会 地域共生課 (安岐) ☎67-1283



DVDの講座内容 (1時間45分)

- (1) 国東市の高齢者と介護予防の現状
- (2) 介護予防の必要性
- (3) 体操時と日常生活で気をつけること
- (4) 体力測定方法と介助方法 (TUG、片脚立ち)

サロンでの体操にもお勧めです!

くにさき国保・保健だより

申・問 市民健康課 保健推進係 ☎72-5189

運動教室に参加しませんか?

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。予約制です。詳細はお問合せください。

1回だけの参加も可能です。ぜひともご参加ください。

	第1回 (学び・測定編)	第2回 (継続編)
日 時	9月30日(火) 受付 午後12時45分 開始 午後1時30分 (予定)	11月28日(金) 受付 午後12時45分 開始 午後1時30分 (予定)
対象者	国東市民 どなたでも可	
会 場	アストくにさき アグリホール	
参加費	無料 (体成分分析器測定もできます)	
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	

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16日(火)～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“コーン”～コーンとチーズの蒸しパン、マーボーコーン～」
ケーブルTV放送日: 9月6日(土)～19日(金) (予定)

先着20名限定です。教室でお待ちしています。



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! 健康応援レシピ

