

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』『子育て応援サイト「くにさきこそだて日和」』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。
 日時 7/22(水)
 場所 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。
 日時 7/30(木) 午前10時30分
 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 7/16(木) 午前10時
 場所 武蔵保健福祉センター

私の宝物

つかまり歩きができるようになって、動き回るのが楽しそうな結愛ちゃん。笑顔いっぱい、思いやりのある子に育ってね。



岡田 結愛ちゃん(9カ月)
母 春香さん 父 侑己さん
(武蔵町古市)

Pick UP!

助産師によるタッチケア教室

5月26日に武蔵総合支所児童室で助産師によるタッチケア教室が行われました。優しいマッサージに、子どもたちはニコニコ笑顔。保護者の皆さんも親子のふれあいを楽しみながら、癒しのひとときを過ごしました。気持ちよさそうに眠ってしまうお子さんの姿も見られ、和やかな時間となりました。



健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

健康カレンダー

- フォローアップ教室(介護予防教室)**
 「ストレッチ・柔軟性アップ」
 ~やわらかい体で動ける毎日を~
 (要申込:国東市社会福祉協議会 ☎67-1283)
 日時 7/27(月) 午後1時30分~3時30分
 場所 アストくにさきアグリホール

- 住民健診** 予約はこちら
 特定健診(基本健診)や胸部レントゲン検査、各種がん検診が受けられます。
 日時・場所 7/12(日) アストくにさき
 7/15(水) 安岐中央公民館ホール
 7/23(木) アストくにさき

予約はこちら



私の達者な秘訣!

現役のころは、農業一筋で働いていました。稲や麦のほか、七島イを育てて、畳表を作っていました。最近、涼しいうちは庭の草取りをし、暑くなってきたら家の中でゆっくりとテレビを見たりして過ごしています。長く元気であるためにも、転ばないように気を付けています。これからも、一日一日を大事に、大切に過ごしていきたいです。



社藤 スワ子 さん(101)
武蔵町麻田

Pick UP!

市内の生活衛生同業組合が高齢者の「見守りカード」を作成

市内の生活衛生同業組合(理容、美容、クリーニング、旅館ホテル、喫茶飲食などで組織)が、高齢者の困りごと相談窓口を紹介した「見守りカード」や「高齢者見守り・生活応援の店」ステッカー、訪問理容紹介チラシを作成し、6月8日に市長へ報告を行いました。地域に根差したさまざまな業種の方々から、高齢者福祉のサービス向上のために協力いただいています。



☎ 国東市地域包括支援センター ☎72-5184

くにさき国保・保健だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

8月から使用する国民健康保険の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を送付します
 現在お持ちの資格確認書・70歳以上の方の資格情報のお知らせの有効期限は7月末です。

70歳未満の方	・マイナ保険証をお持ちでない方 ・要配慮者などで、資格確認書交付申請をしている方	「資格確認書」(朱色)を簡易書留で 世帯主宛てに送付 します。
	・マイナ保険証をお持ちの方	現在交付している「資格情報のお知らせ」を引き続き使用してください。 ※資格確認書をお持ちの方でも、現在マイナ保険証をお持ちの方にはどちらも送付しません。
70歳以上の方	・マイナ保険証をお持ちでない方 ・要配慮者などで、資格確認書交付申請をしている方	「資格確認書」(朱色)を簡易書留で 世帯主宛てに送付 します。
	・マイナ保険証をお持ちの方	「資格情報のお知らせ」(A4型)を普通郵便で 個人ごとに送付 します。

・8月以降も限度額認定証が必要な場合は、年齢を問わず改めて申請が必要です。(ただし、マイナ保険証で受診する方は、医療機関で自己負担限度額の確認ができるため、限度額認定証は基本的に不要です)

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~ 7月13(月)~17(金) 利用料:無料(市役所本庁舎1階市民健康課前にて)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“ゴーヤ”~ゴーヤの中華和え~」
ケーブルTV 放送日:7月4(土)~17(日) (予定)

子育て Information ひだまり

梅雨時期に気を付けたい食中毒・感染症対策②

先月号では、食中毒や感染症の予防について紹介しました。どれだけ気を付けていても、食中毒や感染症にかかってしまうことがあります。お子さんに嘔吐や下痢などの症状が見られたときは慌てず適切に対応することが大切です。今回は、家庭での対応や受診の目安について紹介します。

- こんな症状がみられたら**
 嘔吐、下痢、腹痛、発熱
- 家族での対応**
 ・水分は少量ずつこまめに
 ・無理に食べさせない ・ゆっくり休養する



■受診を検討する目安

- ・ぐったりしている ・水分がとれない
- ・おしっこの回数が少ない
- ・嘔吐や下痢が続く ・高熱、血便がある



■乳幼児は特に注意

乳幼児は脱水になりやすいため、口の中が乾く、尿量(排尿回数)の減少や涙がでないなどの様子が見られる場合は早めに受診しましょう。

もし食中毒が疑われる場合は、食べた物を記録(いつ、何を、どのように食べたか)しておくと、診断の手助けになります。

迷ったときは、#8000や小児救急ハンドブックもご利用ください



#8000



小児救急ハンドブック

☎ 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」



国東市ホームページ
子育て応援サイト
「くにさきこそだて日和」



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

