



成人

どなたでも参加できます。

問い合わせ 保健センター

☎985-4118

| 行事 | 場所 | 月日曜 | 時間 | 内容 | 備考 |
|----------------|--------|-----------|----------------------|------------------------------------|--|
| 個別栄養相談 | 保健センター | 7月8日(火) | 13:00~16:00 (申込制) | 管理栄養士による糖尿病・高脂血症などの食事指導と相談(1時間の相談) | 1週間前までにお申し込みを。 |
| | | 7月23日(水) | | | |
| | | 8月12日(火) | | | |
| 健康相談 | 保健センター | 随時(月)~(金) | 8:30~17:00 | 血圧測定 健康相談 | 持参品:健康手帳 |
| デイケア (精神保健) | | 7月4日(金) | 9:30~15:00 (申込制) | ○話し合い ○学習会 精神科医師 | レクリエーションや創作活動で生活のメリハリをつけ、悩みを相談してみませんか。 |
| | | 8月1日(金) | | ○手芸 材料代200円 | |

◆ピカイチ歯の健康相談のお知らせ◆

歯の健康は、私たちの健康を支える重要な要素となっています。愛媛県松山保健所では、歯の健康相談を次のとおり実施していますので、どなたでもご利用ください。

相談内容 歯科健診 歯みがき指導 生活・栄養相談 フッ化物塗布
 実施日 原則として第3水曜日
 受付時間 13時~14時30分(予約制)
 実施場所 愛媛県松山保健所 1階 歯科相談室 松山市北持田町132
 申込み 愛媛県健康増進課 健康づくり推進係 ☎941-1111 (内線259)



補導センターだより

子育て9か条

松前町青少年補導センター所長

大西 淳弘

ある文書を探すため、本棚の文書つづりを開けていたら、この標語が目につきました。ふと目を通してみると「なるほど、なるほど、そうせないかんかったな」とか「そのとおりだな」とかと、一人うなずいていました。

今の世の中、共稼ぎ・少子化・高学歴化、そして経済や生活環境が大きく変化しています。こうした世の中の子育てについては、いろいろな事情があるので、子どもへの過干渉、過保護、放任など、極端な家庭が以前にも増して多くなっているように思います。

また最近では、どこでどう間違ったか、親が子を殺し、子が親を殺すという身も心も凍るような事件が、たびたび報道され、心を痛めるのは私だけではないと思います。このような時代、いや、いかなる時代においても、子育ての基本は、不変のものであり、この基本は、ここである「子育て9か条」にあるのではないかと思えます。本棚の

文書の中に、はさまって眠っているのは、もったいないので紹介します。

- 「子育て9か条」
(内外教育より)
- ① あいさつは、明るく笑顔で、気持ちよく
 - ② 「いただきます」、元気の源、朝ご飯
 - ③ 子育ては、ほめて叱って、抱きしめて
 - ④ 声に出そう、感謝の気持ちで「ありがとう」、素直な気持ちで「ごめんさい」
 - ⑤ 聞きましよう、子どもの話を、真剣に
 - ⑥ 言わない、聞かない、人の悪口
 - ⑦ すすんで参加、地域行事、学校行事
 - ⑧ 支えあおう、家族で分担、家庭の仕事
 - ⑨ テレビを消して、読書や会話

今の時代に合わせた1か条をプラスして、各家庭の子育て10か条を作ってみてはいかがでしょうか。