

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	12月14日(火)	13:00~16:00 (申込制) ※1週間前まで	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	お1人1時間の相談です。
		12月22日(水)			
		1月11日(火)			
健康相談	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定 ○自動血圧計もあります	健康手帳をご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福祉センター2階「多世代交流室」にあります。お気軽にご利用ください。ただし、土・日曜日はお休みです。(時間9:30~16:00)1回約20分です。
	松前老人憩の家	12月7日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		1月11日(火)			
	西高柳集会所	12月10日(金)	9:30~10:30	○血圧測定 ※糖尿病予防について	
健診後の相談 ~食生活と健康~	保健センター	12月8日(水)	10:00~11:30	○健康相談 (健診結果の説明と生活指導) ○食生活相談(栄養士による) ○血圧測定 ○検尿(再検査) ○体脂肪測定 ○味噌汁などの塩分濃度測定(他の汁物でも可・よくかき混ぜて具なしでご持参ください。) ○ストレッチ体操	○健診結果とアンケート ○健康手帳をご持参ください。 ○栄養相談ご希望の方は食事調査票にもご記入ください。 ○体脂肪測定を希望する方は、裸足になりやすい服装でお越しください。 ○味噌汁などの塩分濃度測定は、汁碗に半分の量をご持参ください。 ○健診を受けていない方もぜひお越しください。
			13:30~15:00		
地域リハビリ教室 “ぬくもり”	東公民館	12月10日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック、健康体操、趣味活動、ミニ健康講座、茶話会など	介護保険で「要介護」または「要支援」の認定を受けている方は参加できません。
	保健センター	1月14日(金)			
デイケア (精神障害者社会復帰促進対策事業)	保健センター	12月3日(金)	9:30~15:00 (申込制)	調理実習 栄養相談	レクリエーションや創作活動などを行い、生活のメリハリをつけたり、日々の悩みについて相談してみませんか。参加希望の方は必ず保健センターまでご連絡ください。
		1月7日(金)		精神保健福祉士による学習会	

保育シリーズ

子どもの姿から学ぶ

宗意原保育所

木山 由香里

一歳児を担任して八か月がたちました。四月当初よりよち歩きだった子どもたちも、随分たくましくなりました。みんなの笑顔に励まされ元気をもらいながら、子どもたち一人ひとりを大切に丁寧に受け入れていきたいと毎日過していますが、うまくいくことばかりではありません。

ある日のこと、ジャングルジムで遊んでいたA君は、廊下で絵を描き始めた五歳児の姿を見つけて近づいていきました。思わず廊下に一歩踏み入れ、筆の動きに合わせて広がる色をじつと見ていたA君に「A君も描く?」と聞くと「うん」と弾んだ返事が返ってきました。私は「靴を脱いで廊下で描こうね」と靴箱の前まで連れて行きました。しかし、A君は急に向きを変え、砂場へ行ってしまうました。その時はあまり気に留めていませんでしたが、よく考えてみると私の関わりが、A君の「絵を描きたい」という思い

をなえさせてしまったのだと気づきました。その場でA君のそばに紙と絵の具を持って行けば、A君は存分に絵を描くことを楽しんだと思います。一人ひとりを大切に丁寧に受け入れるということは、その時の思いを見逃さず、その子に今、必要な援助は何なのかを考え関わるということ、A君から学びました。子どもと同じ目線に立ち、気持ちに寄り添いながら一人ひとりを大切に丁寧に受け入れることができるような保育士でありたいと思っています。

