

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	8月12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週間前までにお申込みください。
		8月20日(水)			
		9月9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)		8月1日(金)	9:30~15:00 (申込制)	○手芸 材料代200円	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。
	9月5日(金)	○おやつ作り(蒸しパン) 材料代200円 ○学習会			
健診後の相談会	北公民館	9月8日(月)	10:00~11:30	○健康相談 ○食生活相談 ○血圧測定 ○検尿(再検査) ○体脂肪測定 ○歯科相談 『たばこ』に関するパネル 展示とリーフレット配布	〈持参品〉○健康手帳 ○健診結果とアンケート(結果に同封) ○歯科相談は、歯ブラシと健診結果(受診された方) 〈その他〉○体脂肪測定は裸足で測定します。○健診を受けていない方もご利用できます。

胸部CT検診を10月に実施します。申込用紙は、広報まさき8月号(今月号)と一緒にお配りしています。

第3回県医師会公開講座のお知らせ

入場無料

県医師会では、今後の健康づくりや生き方の参考に、一般の方も参加できる公開講座を開催します。

日時 9月28日(日) 13時~15時20分

会場 愛媛県医師会館3階ホール 松山市三番町4丁目5-3

内容 「元気で長生きPPK(ピンピンコロリ)のコツ」日本笑い学会副会長 昇幹夫
「老・病・死との付き合い方」あさひクリニック(香川県)院長 朝日俊彦

申込方法 9月10日(水)までに郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し、往復はがきでお申込みください。
FAX933-1465又はEメール:kenmin2008@ehime.med.or.jpでも申込みできます。

申込先 〒790-8585 松山市三番町4丁目5-3「第3回県医師会公開講座」係まで

問い合わせ 愛媛県医師会広報部 ☎943-7582

保育シリーズ

ごっこ遊びから食育へ

黒田保育所 泉 祥子

園庭にあるテーブルの上には、いつも泥団子や草花で飾られたごちそうが所狭しと並べられ、子どもたちが次々に訪れては、ままごとを楽しんでいます。そんな中で3歳児すみれ組の子どもたちも、梅檀の葉をザルの上から擦り、細かくなったものをネギやお茶の葉などに見立ててはお鍋の中に入れ、かき混ぜながらイメージを膨らませて遊んでいます。黙々と作ることに夢中になって繰り返し楽しむ子、周りの友だちとのやりとりを喜ぶ子など、それぞれが自分の好きな遊びを十分に楽しむ場を共有することで、友だちへの関心が広がっています。子どもたちにとって、遊びと食べる事とはとても密接な関係にあるようです。

元氣いっぱいいな子どもたちの食を満たしてくれているのが給食です。様々な食材に親しみながら食べる中で、少しずつですが苦手な物にも挑戦し、自分から食べてみようとする様子も見られるようになってきました。さりげなく食べ物と体の関係について知らせると、興味を示し一口食べるごとに友だちや保育士にアピールしてきます。褒めてもらい認められることで、次への意欲や自信に繋がっているようです。

そんな子どもたちの普段の様子や、給食の味付けなどを、実際に保護者に直接見て試食してもらうため、年に1回給食参観を実施しています。家庭とはまた違った雰囲気の中、とても喜び、親子で楽しく食べる姿が見られました。

これからも家庭と連携をとりながら、食を通して子どもたちの心と体の育ちを支えていきたいと思えます。