

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	2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週間前までにお申込みを。
		2月27日(水)			
		3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 健康相談	持参品：健康手帳
デイケア (精神保健)		2月1日(金)	9:30~15:00 (申 込 制)	○学習会 ○話し合い	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。
		3月7日(金)		○手芸	

■「向き合おう 自分の体 自分の生活」■

2月1日~2月7日は「生活習慣病予防週間」です

高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満などの生活習慣病は、最近の研究で「内臓脂肪」が体にたまと同時に起こることが分かっています。これらの危険因子を同時に併せ持った状態が「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)であり、その先に待っているのは「心臓病」「脳卒中」「動脈硬化性病変」などの深刻な病気なのです。

健診結果などから自分の体に何が起きているのかを理解し、自分の生活を振り返ってみるいい機会です。生活習慣の改善は、できることからコツコツと、日々の小さな努力の積み重ねが大切です。ちょっと意識すればできること(毎日体重計に乗る、できるだけ階段を使うなど)から始めてみませんか？

平成20年度から「基本健康診査」が「特定健診・特定保健指導」に変わります！

各種がん検診・骨粗しょう症検診などはこれまでどおり実施する予定です。

申込方法など**広報まさき3月号**でご案内します。

保育シリーズ

食育を通して

松前保育所 永井 志奈

昨今、食育という言葉をよく耳にします。保育所でも、野菜の栽培や収穫、クッキング、日々の給食など子どもの生活や遊びの中で食に関する様々な取り組みをしています。野菜の栽培では、いろいろな野菜をお店に買いに行くことから始まり、土づくりや苗植え、水やり、草ひきなど子どもたちと一緒に行いました。野菜の成長を見守りながら、野菜の育ちを知ることができ、野菜の苦手だった子が自分で作った野菜を口にしてみて、おいしさに気付きました。うになつたこともありましたが、子どもたちにとって、給食は大好きな時間のひとつです。友だちや保育士と一緒にしゃべりしながら楽しい雰囲気の中で食べると、苦手な食材も自然に口にする事ができるようになります。なかなか食事が進まない友だちに「これ食べて」と進めたり、自分で食べているのを見せ合ったり、子ども同士で育ちあうことも



あります。今、いつでもどこでも食べられる環境がありますが、子どもたちには、空腹感を感じる位いっぱい遊んで「食べた」という気持ちで大切にしてほしいと思います。また、自分の食べているもの、身のまわりにあるものに興味関心を持つことができるよう、子どもたちと一緒に見たり触れたり、いろいろな活動をしていきたいと思えます。