

成人

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	10月9日(火)	13:00~16:00 (申込制)	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	ご希望の方は1週間前までに、電話でお申し込みください。 お一人1時間の相談です。
		10月24日(水)			
		11月13日(火)			
健康相談 ※健康教育	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。	健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。
	西高柳集会所	11月13日(火)	9:30~10:30	血圧測定 ※高脂血症予防について	
健診後の相談会 ~食生活と健康~	東公民館	10月3日(水)	10:00~11:30	○健康相談(健診結果の説明と相談)・血圧測定・検尿(再検査) ○食生活相談(管理栄養士などによる) ○体脂肪測定 ~今年のテーマは「こころの健康」~ リーフレット配布・パネル展示 ○歯科相談(限定2日間)10月3日、10月30日(この2日間以外の案内の方もご利用ください) -持参品- ●歯科健診結果(受診された方) ●使っている歯ブラシ	基本健診を受けられた方は、健診結果と結果に同封しているアンケート、健康手帳をご持参ください。 体脂肪測定をご希望の方は、裸足になりやすい服装でお越しください。 栄養相談ご希望の方は食事調査票にもご記入ください。 結果が「異常なし」の方や健診を受けていない方もぜひお越しください。 健康手帳をご持参ください。
	恵久美集会所		13:30~15:00		
	西公民館	10月17日(水)	10:00~11:30		
			13:30~15:00		
	保健センター	10月25日(木)	10:00~11:30		
	北川原集会所	10月30日(火)			
デイケア (精神保健)	保健センター	10月5日(金)	9:30~15:00 (申込制)	○卓球	レクリエーションや創作活動など。 参加希望の方は必ず保健師まで相談を。
		11月2日(金)		○食事会 ○イベント準備	

10月10日は「目の愛護デー」です

- ◎視覚障害を予防し、健常視力の保持しましょう。
- ◎目の感染症の予防、早期治療をしましょう。
- ◎生活習慣病による目の病気の早期発見・早期治療をしましょう。
- ◎角膜移植について正しく理解しましょう。

10月1日から11月30日は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動」月間です

保育シリーズ

喜びいっぱい笑顔

岡田保育園 篠原 良子

今年度4・5歳児担任の私は、子どもたちのパワーに圧倒されながらも毎日楽しく過ごしています。

春の遠足で五色浜公園に行きました。キラキラ輝く海に大喜びで波遊びをしたり、砂浜を走ったりと楽しんでいました。短い時間だったため、「もっと遊びたかった」という声が出てきました。そこで塩屋海岸へ行くことにしました。

海に行けるといふことで張り切り。元気良く出発したものの、しばらくすると「もう疲れた」と弱音を吐く子どもも。それでもみんなで励ましあいながら歩き続け、坂の手前までたどり着きました。「あの向こうが海だよ」と伝えた時、子どもたちの顔がぱつと明るくなり走り出したのです。その表情は忘れることができません。波打ち際で海藻を採ったり、貝殻を集めたりと大はしゃぎでした。帰りはさすがに疲れ、中には靴擦れができた子もいました。それでも「面

白かったね。また行きたい!!」と意欲満々な顔。

次は海で泳いでみたいと海水浴に行きました。保育士にすがって沖に向かって泳いだり、波に乗って浮いたり、砂風呂ごっこをしたりと十分満喫したようでした。

しんどいことでも目的に向かって頑張る姿。やり遂げた時の自信に満ちた表情。楽しいと心から共感し合えた子どもたちの絆の深まり。その一つ一つの成長を感じ育んでいきながら、これからも子どもと共に楽しんでいこうと思っています。

