

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	12月12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27日(水)			
		1月10日(水)			
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。	健康手帳持参(お持ちの方)
	大間集会所	12月1日(金)	9:30~10:30	○血圧測定 ※転倒予防について	
	横田公民館	12月4日(月)			
	上高柳集会所	12月12日(火)			
昌農内集会所	12月13日(水)				
健診後の相談会 ~食生活と健康~	保健センター	12月19日(火)	10:00~11:30 13:30~15:00	○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) ※食事バランスガイドフードモデル展示 ○体脂肪測定 ~今年のテーマは「歯」~ ○パネル展示 ○リーフレット配布 ○歯のお手入れ用品展示	○健康手帳持参 ○基本健診を受けられた方は、健診結果とアンケートをご持参ください。 ○栄養相談ご希望の方は食事調査票にもぜひご記入ください。 ○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。 ○結果が「異常なし」の方や健診を受けていない方もご利用ください。
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1日(金)	9:30~15:00 (申込制)	医師による学習会	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。参加を希望される方は必ず保健センターまでご連絡ください。
		1月5日(金)		お茶会	
健診	松山市農協北伊予支所	1月18日(木)	8:30~11:30	総合健診を今年度受けられなかった方はこちらの健診も利用できます。 問い合わせ 松山市農協北伊予支所 ☎984-2171	

保育シリーズ

米作りを通しての食育

黒田保育所 喜安祐子

食育基本法が制定され、今子どもたちの「食」に注目が集まっています。食べることが命をつなぐことです。黒田保育所においても食育について、いろいろな取り組みを行っています。

当たり前のように毎日食べているご飯ですが、実体験を通して食への意欲や関心の高まりへとつなげたいと思い、夏野菜とともに米の栽培をすることにしました。

6月、種もみをまき、農家の保護者から分けてもらった土で田植えをしました。夏の太陽の光を浴びて大きくなる稲を親子で眺めて、会話も弾んでいました。また、水やりをしていると、たくさんのかぶトエビを発見し、好奇心がいっぱいでした。秋には花が咲き、虫眼鏡でそっとのぞきこみます。稲穂が重くなった10月、いよいよ収穫です。脱穀、すり鉢でのみすり、精米も自分たちで行い、「お米を食べるって大変」と一粒の米の大切さを感じているように



子どもたちを巻きこみ、今日はおにぎりパーティーです。満面のうれしい顔が見られました。米作りを通して、発見や驚き、喜び、感動など様々な感性を育んだようです。

子どもたちを取り巻く社会環境の変化は、食形態の変化をもたらし、心と身体の健康が苦慮される時代です。食と命のつながりをこれからも体験し、感謝の気持ちや食べる喜びを感じられるように、保育の中で取り組んでいきたいと思えます。