



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13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
		12月22日(木)			
		1月10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 (お持ちの方)
	松前老人憩いの家	12月13日(火)	13:30～14:30	○血圧測定	
		1月17日(火)			
	大 間 集 会 所	12月2日(金)	9:30～10:30	○血圧測定 ※骨粗鬆症予防について	
	筒 井 公 民 館	12月7日(水)		○血圧測定 ※寝たきり予防について	
	東 古 泉 公 民 館	12月9日(金)		○血圧測定 ※骨粗鬆症予防について	
	上 高 柳 集 会 所	12月13日(火)		○血圧測定 ※骨粗鬆症予防について	
	昌 農 内 集 会 所	12月14日(水)		○血圧測定	
	大 溝 公 民 館		13:30～14:30 ※寝たきり予防について		
健 診 後 の 相 談 ～食生活と健康～	保 健 セ ン タ ー	12月21日(水)	10:00～11:30	健康相談(健診結果の 相談と生活指導)、血 圧測定、検尿(再検査)、 食生活相談(管理栄 養士等による)、体脂肪 測定 ～今年のテーマは 『糖尿病予防!!』～ 外食フードモデル展示 コーナー(ザ・クイズ)、 パネル展示、リーフレット 配布	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持 参。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 けていない方もご利用く ださい。
			13:30～15:00		
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2日(金)	9:30～15:00 (申 込 制)	調理実習(おやつづくり) (材料代100円) 講義 おいしいお茶 の入れ方	参加希望者は必ず保 健師へ連絡を。
		1月6日(金)		調理実習 (材料代200円) 管理栄養士による栄 養相談	

保育シリーズ

子どもたちに『食育』を

白鶴保育所 佐伯 初美

自園で栽培した米のわらを
使い、正月のしめ縄作りを計
画しています。

自分たちが作ったお米で『お
にぎりパーティをしよう』と
いう取り組みは初めてのことで
す。子どもたちと共に、種モ
ミの水替えや泥んこになっ
ての田植え、臨時の田(大タ
ラ)には、毎日の水入をして
きました。

職員にとっても手探りで、
保護者や地域の方々に知恵を
いただきながら、進めました。
7月中旬、可愛い白い花を
咲かせ、子どもたちの収穫へ
の期待が高まりました。

秋祭り後、いよいよ収穫!
鎌(カマキリ)の鎌やねうとい
う声があがった!」を使い、
真剣な表情で刈とりました。
その後、原始的な方法で、乾
燥・脱穀を子どもたちの手
で行ってきました。

もちろん、自分たちで作っ
たおにぎりの味は格別!一粒
一粒を大切に愛しそうに味わ
って食べる子どもの姿があり
ました。



米は食べるだけでなく、わ
ら・すくもなど、いろいろな
生活の役にたっていることも
体験して欲しいので、保育の
中に位置づけました。

今回の米作りを通して、私
たちが便利さの中で失ってい
る大切なことをたくさん気づ
かされたように思います。

食べたい物が食べたい時に
すぐに手に入る時代だからこ
そ、食べ物や食生活について、何
でもおいしく食べることので
きる人になって欲しいと思ひ
ます。そして、食を囲んでの
家族の団欒(だんらん)がもたらす温かさ、
何物にも代えられない大切な
ものを、大人は次世代へと伝
承し続けたいものです。