

# さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ・予約

さわやか健康センター  
子ども家庭支援センター共通  
TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス  
さわやか健康センター kenkou@nijijima.com  
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

## 新島もんもクラブ

日常生活の中で、少しの間だけ子どもを預かってほしいと思つたことはありませんか。子育ては24時間休みがありません。もんもクラブを利用して、少しでも自分の時間を持つてみませんか。

新島もんもクラブには、「時間がある時は子どもを預かってもいいですよ」と登録してくださっている方（援助会員）が22名います。また、会員や子どもの事故に備え、保険に加入していますが、保険料は村が負担しています。

預けられる子どもは赤ちゃんから小学生までです。謝礼として1時間あたり800円（19時以降と土・日・祝日は

1000円）の支払いが必要です。問い合わせ  
子ども家庭支援センター  
新島もんもクラブ事務局 堀

## 離乳食教室のお知らせ

**内容** 月齢別離乳食教室の目安・形状・味付けの紹介。試食もします。

**対象** 新生児〜1歳3ヶ月くらいまでのお子様・ご家族。

**【式根島地区】**  
とき 5月22日（木）  
午前9時半〜10時半

**場所** 式根島開発総合センター  
**【新島地区】**  
とき 5月23日（金）  
午前10時〜11時

**場所** さわやか健康センター  
**持ち物** 母子手帳、子ども用スプーン、持ち帰り用タッパー

（お弁当箱サイズくらいのもので）  
**予約締切** 前日正午まで  
（食料準備の都合上、当日の予約はご遠慮ください）

※予約の際にアレルギーの有無、希望等を伺います。

**予約・問い合わせ**  
さわやか健康センター

**子どもに関する悩みを相談してみませんか**

東京都児童相談センターの児童福祉司や児童心理司、児

童精神発達の専門医が子どものことなら何でも相談に応じます。予約制となりますので、5月9日（金）までにお申し込み下さい。

とき 6月4日（水）〜6日（金）  
**場所** さわやか健康センター・式根島開発総合センター・その他

**対象** 子ども本人（18歳まで）、保護者等  
**予約・問い合わせ**  
子ども家庭支援センター

**定期予防接種☆要予約**  
**【新島地区】**  
とき 5月7日（水）、21日（水）  
6月4日（水）、18日（水）

**時間** 午後3時半〜4時半  
**場所** 本村診療所  
**【式根島地区】**  
とき 5月8日（木）、6月5日（木）  
時間 午後3時〜3時半  
**場所** 式根島診療所

**持ち物** 母子健康手帳、予約票  
**予約締切日** 接種日の前週の金曜日まで  
**問い合わせ・予約**  
さわやか健康センター  
**お願い**  
予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。

診療所の中で30分ほど休んでください。

**シリーズ**  
「介護予防を知ろう！」  
第一回

介護予防とは、元氣な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。「自分はまだ元氣だから介護予防なんて必要ない」と思つてはいませんか。元氣なうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病などの病気の予防も介護予防も同じことだからです。介護予防は生涯を通じて自立した暮らしを支えていく健康寿命を延ばすことを目指します。

新島の平成26年3月現在の高齢化率（65歳以上）です。

本村 35%  
若郷 36%  
式根島 43%

そのうち75歳以上は半分を占めています。

（次月は自分の老化のサインについて）

健康づくり推進協議会「食生活を考えよう！」分科会では、身近な食べ物と運動の消費カロリーを簡単にまとめたリーフレットを作りました。

新島・式根島の各公共機関や商店などで掲示・配布していますので、ぜひご覧いただき、日常の食生活に役立てていただけたらと思います。

「食べたら、動こう！」  
リーフレットを作りました

食べたら、動こう！

「つついっお菓子を食べて過ぎちゃった」  
「つついっ、お酒がすすんでしまった〜」

…きっと誰もが経験しているのでは？

私たち/推進協議会 食生活や運動を上手に活用しよう！分科会では、お菓子やお酒を摂ったら、どれくらい運動や生活活動すれば消費できるのか、表にまとめました。

お菓子を食べて、お酒を飲むこと自体に問題はありませんが、いつも食べているお菓子や飲み物から、適度な運動・時間を考えるきっかけになれば幸いです。

消費カロリー表

消費カロリー表

消費カロリー	歩く	早く歩く	ゆっくり走る	自転車	掃除機	洗濯機
消費カロリー	105分	60分	40分	75分	109分	89分
消費にかかる時間(分)	75分	43分	28分	55分	80分	64分
米菓	159	91	60	114	166	135
150g	114	65	43	83	122	96
240kcal	46	27	18	33	48	39
スコーン	33	19	13	24	35	28
150g	17	10	7	12	18	14
150ml	12	7	5	9	13	10
ビール	64	37	24	46	67	55
300ml	46	27	18	34	46	39
1.47kcal	64	37	24	46	67	54
100ml	46	27	17	51	49	39
140kcal						