

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

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

『動脈硬化と高血糖を防ごう！教室』☆要予約

日本人の4大死因のうちの心筋梗塞や脳卒中などの原因となる「動脈硬化」。

これは血圧・血糖・コレステロールの値が**高くなり始めた時**、自覚症状が起きる前に食事や運動の生活習慣を改善すると予防効果が大きいことが分かっています。

そこで今回「動脈硬化予防」と「高血糖対策」をテーマに健康教室を企画しました。

健康診断で「メタボ」の判定を受けた方や、血圧や血糖、コレステロールの値が上がっ

てきた方など：年明けを機に、私達と食事や運動への取り組みのきっかけ作りをしませんか？

【新島地区】

日時 1月18日（水）

午後7時～9時

場所 さわやか健康センター

【式根島地区】

日時 2月1日（水）

午前9時30分～11時

場所 式根島開発総合センター

【対象】特定健診、企業健診で「積極的支援」「動機付け支援」の方。血圧、血糖、コレステロールの値が高めだった方。その他、食事や運動について気をつけたい方。夫婦・家族一緒に受講も歓迎します。

【持ち物】健康診断の結果。運動の実技がありますので、動きやすい服・靴で参加ください。

【予約締切】各地区とも、前日の昼12時まで。健康センターへ電話にて受け付けます。

※健診結果の内容によっては医療機関の受診を勧める事がありますのでご了承ください。

『子どもごはん教室のお知らせ』☆要予約

離乳食を卒業しても、子どもの食べる機能や内臓は、まだま

だ発達段階。「幼児期の新島村の郷土おやつ」をお子さんと一緒に楽しく作ってみませんか？

【新島地区】

対象 未就園児（1歳半以上～2歳）の子どもと保護者。

※新島地区の3歳児対象子どもごはん教室は2月22日（水）に予定しています。

日時 1月27日（金）

午前10時～11時30分

場所 さわやか健康センター

【式根島地区】

対象 未就園児（1歳半以上～3歳）の子どもと保護者。

日時 1月26日（木）

午前9時15分～10時45分

場所 式根島開発総合センター

【内容】幼児期のおやつと解説＆かんたんな調理実習と試食

【持ち物】保護者は、エプロン、子どもは、飲み物（水、お茶）汚れても良い服装で参加ください。

【申込締切】前日の昼12時まで（食料準備の都合上、当日の予約はご遠慮ください）

育児学級

事前申し込みは不要です。で、当日動きやすい服装でお越しください。

【日時】 1月19日（木）

午前10時～11時

【場所】 さわやか健康センター

（10分前から受付を行います。）

【対象】 保育園入園前のお子さんとその保護者、地域の方

【持ち物】 母子健康手帳、出席カード、おむつ、飲み物、タオルなど

【内容】 絵本（ペープサートを使った読みかせ）、大人の簡単ヨガ

【式根島地区】

日時 1月4日（水）18日（水）

2月1日（水）15日（水）

午後3時30分～4時半

場所 本村診療所

【新島地区】

日時 1月5日（木）

2月2日（木）

午後3時～3時半

【場所】 式根島診療所

【持ち物】 母子健康手帳、予診票

【予約締切日】

接種日の前週の金曜日まで

【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。

もんもクラブ を利用しませんか？

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ったことはありませんか。ちょっとした用事がある、体調が思うようでない等、子育て中にはいろんなことがあるものです。特に1月から年度末に向けて、忙しさも増してきます。自分のために時間を作ると、心に余裕も生まれます。

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が34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、000円）の支払いが必要で

【問い合わせ】
新島村子ども家庭支援センター（さわやか健康センター内）
新島もんもクラブ事務局
担当 堀 電話 5-1856