食育コラム(3)

問保険健康課
☎84－0327

今月と来月のテーマは、

～♪出産後のお食事♪～

大切に大切にお腹の中で育った赤ちゃん。やっとママたちに会えましたね！

産後は、ママの体を休め、子育てに必要な体力をつける時期です。

授乳中は、妊娠前に比べ、多くの栄養が必要です。母乳でお子さんに必要な栄養がいくように、しっかりと食事を摂りましょう！！

『♪出産後の食事のポイント♪』

♪主食・主菜・副菜を毎食＋乳製品・果物
３回の食事でお腹が空いてしまうようなら、1日に4～6回ちょこちょこ食べても大丈夫！！

♪無理なダイエットをするのはNG！
健康的に妊娠前の体型に戻すポイントは、バランスよくしっかり食べること！

次回は、お惣菜をうまく取り入れた簡単レシピを紹介します！

＼みんな集まれ！／ 子どもの広場&おはなし会

町民センター図書室

◇子どもの広場

内　容　「パクパク ジンベイくん」を作ります。
日　時　７月15日㈯　10：00～
持ち物　はさみ・カラーペン
対　象　５歳～（未就学児は保護者同伴）
場　所　町民センター２階　小会議室Ａ
申込み　直接図書室へ　又は、☎ 82-5221

◇おはなし会（第2土曜日、第3水曜日）

日　時　７月８日㈯　13：00～
　　７月19日㈬　15：00～
場　所　町民センター３階 図書室
　　申し込みはいりません。

◇乳幼児専門電話相談◇

子どもの発達に不安を感じていませんか？相談をお受けします。

日時　７月18日㈫、21日㈮、25日㈫、28日㈮
　　10時から13時
対象　乳幼児期の子どもを持つ保護者
　　乳幼児支援に携わる支援者
費用　無料（電話代は相談者負担）
対応職員　発達支援研究所Mana代表
　　加藤敦子さん（保健師、臨床心理士）
問　神奈川県発達支援センター　地域支援課
☎0465－81－028

元気だより

ガイドサービスのようす

問　文命中学校　☎83-1386

「あげる幸せ」

文命中学校　教頭　石塚　智久

1年生が「あじさいまつりボランティア」に参加しました。6月3日㈯、あじさいまつりの開会式当日は、販売補助や募金活動、アンケート係、ガイドサービス等、15種のグループに分かれ、地域の方々の温かいご支援とご協力をいただきながら貴重な体験活動をしました。

その数日後、学校に次のようなお手紙が届きました。

「開成町あじさいまつりで、貴校の生徒のみなさんにお世話になりました。写真を撮っていただいたり、お茶をごちそうになったり、いろいろな話をしながら楽しいひとときを過ごすことができました。たいへん気持ちの良い生徒さんたちですね。（抜粋）」

町外のお客さんからこのようなお手紙をいただいたことを、生徒に伝えるとともうれしそうでした。この手紙の生徒だけでなく、多くの生徒が「あじさいまつりボランティア」を通して「何かをして相手が喜び、相手の喜びが自分の幸せになる（あげる幸せ）」を実感したことと思います。

子育てカレンダー　7月

このカレンダーは、就学前のお子さんに関する予定を掲載しています。
㊥ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 ☆3～4か月児健診 （保健センター） ♪おでかけ保育 （金井島公民館）	7	8 ☆ママ&パパ教室④ （保健センター）	9
10 ◇相談タイム （あじさいっこ）	11 ☆3歳児健診 （保健センター）	12	13 ☆ママ&パパ教室⑤ （保健センター） ♪おでかけ保育 （酒田みずのべ保育園）	14	15 子どもの広場㊥ （町民センター図書室） おはなし会 （町民センター図書室）	16
17	18	19 おはなし会 （町民センター図書室） ♡チビッ子ランド おはなし会 （福祉会館）	20 ☆離乳食講習会㊥ （保健センター） ♪おでかけ保育 （福祉会館）	21 ◇赤ちゃんとママのティーターム㊥ （あじさいっこ）	22	23
24 31	25 ☆7～8か月児健康相談 （保健センター）	26 ☆乳幼児健康相談 （保健センター）	27 ♪おでかけ保育 （福祉会館）	28	29	30

問合せ申込み

☆ 保険健康課　84－0327
♪ 子育て支援センター（酒田子育て支援室）　82－1222
◇ 駅前子育て支援センターあじさいっこ　20－9720
♡ 社会福祉協議会　82－5222
☺ 教育委員会事務局教育総務課　82－5221
町民センター図書室　82－5221

子育てナビ

問保険健康課 ☎84－0327

赤ちゃん訪問

開成町では、第1子全員と第2子以降で希望する方に保健師・助産師による赤ちゃん訪問を実施しています。

1か月健診前後に、保護者の方へ電話連絡をし、日程を決めています。

訪問では、赤ちゃんの体重測定などを行い、成長を一緒に確認しています。また、保護者の相談にも応じています。

訪問時に多い相談は、体重やミルク・授乳、うんちのこと。普段の様子を伺いながら、アドバイスをしています。

また、予防接種や3～4か月児健康診査、町の母子保健事業についてのお知らせをしています。

開成町に住みはじめたばかりの方も多いので、町内医療機関や支援センターについてもお伝えしています。

訪問する保健師・助産師たちは、ママたちの心配事が、少しでも軽減できたらいいなという思いで、取り組んでいます。気になっていることや心配なこと、困っていることなどお気軽にご相談ください。一緒に解決方法を見つけていきましょう。

一人ひとり訪問します

子育てで一首

深夜2時
やっと寝たのに
すぐ起きる
背中スイッチ
OFF希望

✽だっこやおんぶで寝かしつけて、布団に寝かせた瞬間に目を覚ますのは、誰もが経験しているのではないでしょうか。

赤ちゃんは眠るのが上手ではありません。寝入る前に、大泣きする子も多いです。

「早く寝てほしい」と願うママ。赤ちゃんと一緒に横になって身体を休めましょう。