

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

みんなの力で防ごう児童虐待 ～オレンジリボンキャンペーン～

11月は児童虐待防止推進月間で、オレンジリボンには「児童虐待防止」というメッセージが込められています。

①「おやつ？」と思ったら、迷わず相談・連絡

あなたの一言が子どもと親を救うきっかけになります。相談を受けた機関では、誰が連絡してきたかなどの個人情報や秘密を守る義務があります。連絡は匿名でも結構です。

【相談・連絡先】

新島村子ども家庭支援センター
☎ (5) 1856

緊急の場合 警察☎110 番通報
児童相談所(全国共通ダイヤル)
☎0570(064)0000

②「しつけのつもり・・・」
は言い訳

たとえ親の愛情に根ざした「しつけ」だったとしても、それが子どもの心や体を傷つけるものであれば、虐待になります。親の都合や思いだけではなく、子どもの立場から考えることが大切です。

③虐待はあなたの周りでも起こりうる。

虐待をする親たちの背景には、様々なストレスや葛藤があります。そして、苦しんでいても助けを求められずにいます。親を非難するだけでなく、家族を支援していくことが必要です。

④ひとりでは抱え込まない。
子どもへの虐待は子育ての不安から始まるのがよくあります。それは決して特別なことではありません。一人で悩まないで、信頼できる人や相談機関へ相談してください。

☆要予約 『離乳食教室のお知らせ』

内容は、赤ちゃんの成長と食べ物の消化機能の発達について、他、かんたんに出来る

離乳食のレシピ紹介と試食もします。

【対象】 出産予定の方とご家族の方
新生児〜1歳3カ月ぐらゐまでのお子様・ご家族の方。

【新島地区】
【とき】 11月21日(金)
午前10時〜11時

【場所】 さわやか健康センター
【式根島地区】
【とき】 11月20日(木)
午前9時30分〜10時30分

【場所】 式根島開発総合センター
【持ち物】 母子手帳、お使いの子ども用スプーン、持ち帰りのタッパー(お弁当箱サイズくらいのもの)

【予約の締め切り】 前日の昼12時まで(食材準備の都合上、当日の予約はご遠慮下さい)

その際にアレルギーの有無教室で聞きたい事など希望を伺います。

【問合せ・申込先】
さわやか健康センターまで

『健診結果説明会』

健康診断は受けるだけでなく、結果を知る事も大切です。

自分の健康状態を知ることが健康への第一歩!

わかりやすく健診結果の見方を説明します。是非ご参加ください。

ださい。

【本村地区】
【とき】 11月26日(水)
1回目 午前9時30分〜
2回目 午後7時〜

【場所】 さわやか健康センター
【若郷地区】
【とき】 11月26日(水) 午後2時30分〜

【場所】 若郷会館いきいきサロン
【式根島地区】
【とき】 11月27日(木) 午後2時〜

【場所】 式根島開発総合センター
【内容】 健康講座「健診の検査値から、今の自分の健康状態を知ろう」

【持ち物】 お持ちの方は「健康手帳」
※企業健診の方は、健診結果をご持参ください。

【方法】 集団で行います。
【時間】 30分程度です。

【対象】 国保特定健診、後期高齢者健診を受けた方。企業健診を受けた方や、健康講座を聞きたい方も参加できます。

※集団説明会の後、特定健診で「積極的支援」「動機付け支援」該当者、その他保健指導の対象になった人には個別指導を行います。また、食事や運動の改善ポイントを知りたい方にも個別指導が出来ますので、お申

し出ください。

【結果説明会に参加出来ない場合】
●本村・若郷地区の皆さん
健診結果をさわやか健康センターでお預かりしております。

11月27日(木)〜12月12日(金)の間に取りに来てください。

●式根島地区の皆さん
式根島開発総合センターで個別健康相談を3回行います。その時に取りに来てくださ

い。
①11月28日(金) 8時30分〜10時30分
②12月1日(月) 13時〜15時30分
③12月4日(木) 8時30分〜10時30分

式根島地区はつらつ教室
(介護予防教室) 時間変
更のお知らせ

11月のはつらつ教室は、時間を変更して実施します。

【とき】 11月7日(金) 9時半〜11時

【内容】 筋力トレーニング・音楽に合わせた体操とレクリエーションゲームを使った認知症予防

【場所】 開発総合センター
参加・見学を希望される方も募集しております。

7