

# 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

## 『動脈硬化と高血圧を 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「高血圧対策」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、血圧の値が上がってきた方など、

年明けを機に、わたしたちと一緒に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17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 1月31日(水)

午前9時00分～10時45分

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・家族一緒の受講も歓迎します。

【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でご予約ください。※健診結果の内容によっては医療機関の受診を勧めら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21日(水)に予定しています。

日時 1月26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25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(食材準備の都合上、当日の予約はできません)

## 育児学級

申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装でお越しください。

【日時】 1月22日(月)

午前10時～11時

## 要予約★子どもの心理相談

【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みかせ)、大人の簡単ヨガ

お子さんの発達や行動育て方などについて不安や悩みはありませんか？臨床心理士が個別に保護者の相談を受け付けます。お気軽にご相談ください。

【新島地区】

1月22日(月)、24日(水)

さわやか健康センター

【式根島地区】

1月23日(火)

開発総合センター

【対象者】 3歳以下のお子さんとその保護者

【講師】 谷田征子(紹介・臨床心理士、お茶の水女子大学人間発達教育学部研究所 研究協力員)

【予約締切】 1月10日(水)

【予約先】 さわやか健康センター

※日時はい個別に調整します。

## 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つたことはありませんか？

ちよつとした用事がある、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」と登録いただいている方が24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1,000円)の支払いが必要です。

### 【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 ☎(5)1856