



健康応援隊!

楽しんで子育てしていますか?色々なことがありますが、ふと振り返った時に、よかったなと思えるのが子育てだと思えます。また、育てているつもりの方が成長していることもありますね。

母子健康手帳交付時や出生届出時にお知らせしていますが、お母さん・お父さんが安心して子育てできるように、今年度から「こんにちは赤ちゃん事業」が始まりました。これは、子育て支援の一つで生後4ヵ月までの赤ちゃんのいる家庭の全戸訪問を目標に掲げています。

○訪問の内容は?

生後4ヵ月までの赤ちゃんのいる家庭を訪問し、赤ちゃんの発育の状態を把握します。赤ちゃんのかわいらしさや感動したことなど日々の成長をお聞かせください。

また、疑問や悩み、不安があれば、お話しください。子育てに関する必要な情報の提供をします。支援が必要な家庭には適切なサービスを紹介し提供に結びつけていきます。

○誰が訪問するの?

町の保健師や、町で委託している助産師がうかがいます。

○お申し込みは?

不要です。出生届などから把握し、対象になられているご家庭へ個別に電話連絡をして、訪問の日時を約束します。赤ちゃん・お母さんの状況を優先した上で、調整します。

○心配なことがあったら・・・

保健センターでは、年4回乳幼児健康相談をし、身体測定や育児相談・栄養相談を行っています。ちょっと心配というときなどご利用ください。

赤ちゃんと一緒に生活は日々、笑いあり涙あり、さまざまな不安や悩みもありますね。ひとりで抱え込まずに誰かの手を借りるのも方法の一つです。困った時は、いつでも保健センターにお電話ください。お子さんの健やかな育ちと楽しい子育てを応援します。(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだより

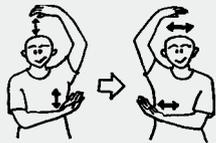
寒さが厳しい冬には、特に手足が冷えやすくなるものです。冷え症は病気ではありませんが、そのままにしておくと疲労が蓄積され、めまい、肩こり、神経痛といった体の不調を引き起こしやすくなってしまいます。冷え症の原因は、運動不足による筋力の低下やストレス、血行不良などがあげられます。特に気温の低い冬は、外出するのも億劫になり家に閉じこもりがちになる傾向があります。

茨城県や町では高齢者の介護予防を推進するため「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。シルバーリハビリ体操とは、高齢者の介護予防とリハビリを目的に行うもので、「誰にでもできる」「どんな姿勢でも、道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操」です。

今回は、「座ってできるリハビリ体操」をご紹介します。

①肩こりがあるってスッキリしない
手のひらを常に頭と顔に向けて、うでを大きく動かします。これを2～3回繰り返します。

★肩の筋をほぐす体操★



②少し腰に痛みを感じる
腰にあてた手を押しつけながら、お腹に力を5秒間入れます。同時にあごを引いて、かかとを床から離します。

★腹筋を強くする体操★



③歩くとき膝の痛みを感じる
両手を膝にはさみ、両膝で手を押しつけるように太ももの内側に力を5秒間入れます。

★太ももの筋を強くする体操★



《注意》体調を整え、無理せず、リラックスして行ってください。

運動不足は、筋力低下や血行不良につながります。みなさんも一日一回、このシルバーリハビリ体操を試してみませんか?

お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長(直通)

FAX(84) 1550

●企画財政課広報担当

☎(84) 1111(内線221)

2月の納税

※納期限は3月2日(月)です

国保税	随時1期	町民税務課	税務G	内線253
後期高齢者医療保険料	8期	町民税務課	税務G	内線253
保育料	2月分	健康福祉課	社会福祉G	内線237
介護保険料	随時1期	健康福祉課	高齢者支援G	内線239
学校給食費	11期	教育委員会	学校教育G	(84)1462

人口と世帯(1月1日現在)

総人口	9,676人(+ 1)
男	4,882人(+ 3)
女	4,794人(- 2)
世帯数	3,022世帯(+ 5)
※()内は前月比	