



健康応援隊!

お子さんは健やかに成長していますか?よく寝てよく遊んでよく食べていますか?食べることは、人が生きていく上で欠かせない大切なことで、一生続きます。乳幼児期に培われた食生活・味覚や食事の嗜好はその後の食習慣にも影響を与えます。また、乳幼児期の栄養が、大人になってからの肥満・糖尿病・循環器疾患などと関連があることが、多く報告されています。

授乳・離乳期は「食べることの基礎」を培う絶好の時期です。お子さんの小さいうちからよい食習慣をつけたいものですね。

人は何でも食べられるようになって生まれてきません。成長発達とともに摂食行動も次第に自立していきます。離乳食は、母乳やミルクを吸うことから食べ物を噛みつぶして飲み込むことへ移行する上で、省くことはできません。

子ども一人ひとりに個性があるように、離乳食の

- 内容や量、進め方もそれぞれ違ってきます。また、離乳食づくりは、ふだんの料理とはちょっと違うテクニックも必要です。
- というと、とても難しく、また、面倒なものに感じますが、大人の食事からの取り分けや、フリージングを上手に利用して、準備してあげてください。
- もちろん、時々にはベビーフードなどの利用もいでしょう。ベビーフードを使用するときは、味見を忘れずしてください。
- どんなときにも一番重要なのは、子どもが食べることが嫌いにならないよう、家族と食べるおいしく楽しい食事であることです。
- 保健センターでは4月から年4回、離乳食教室を実施します。離乳食を作る時期になった方たちを対象に、離乳についてのお話と試食を中心にした教室です。お母さん同士の交流も図れますので、ぜひご参加ください。(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだより

先日「地域包括支援センターって初めて聞いた」と住民の方からお話がありました。みなさんは、地域包括支援センターはご存知でしょうか?

平成18年4月に介護保険法が改正され、できるだけ介護状態にならないことを目標に、高齢者の介護予防に取り組んでいく機関として、地域包括支援センターが誕生しました。今年の4月で設置されてから3年が経過しました。

地域包括支援センターの役割は大きく4つに分かれています。

- ①高齢者やその家族の相談をうける総合相談
- ②高齢者の権利擁護
高齢者の虐待防止・早期発見
- ③地域のケアマネージャーや医師など、地域との連携を図る

④生活機能評価の結果、特定高齢者(今後要支援や要介護状態になる可能性がある方)に該当した方の介護予防プランの作成とサービスの利用調整。また、介護認定が要支援1・2と認定された方のケアプランの作成とサービスの利用調整。

いつまでも自分らしい生活を送れるように、適切なサービスや情報提供を行い、みなさんの生活を支援することに取り組んでいます。

生活機能評価の結果、特定高齢者と該当された方を対象に、運動や栄養、口腔機能を改善する教室や脳の活性化を高める「脳の健康教室」などの教室を開催しています。

健康を維持するためにシルバーリハビリ体操を教えてほしい等、要望がありましたらお気軽にお声をかけてください。

お詫びと訂正

3月号 2ページ 「五霞町の国民健康保健(財政)の状況」

訂正前	訂正後
平成21年度 国民健康保険財政の見込み	平成20年度 国民健康保険財政の見込み
平成21年度歳入見込総額	平成20年度歳入見込総額
現時点では平成21年度	現時点では平成20年度

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)

4月の納税

※納期限は4月30日(木)です

国民健康保険税	随時	町民税務課	税務G	内線253
介護保険料	随時	健康福祉課	高齢者支援G	内線239
保育料	4月分	健康福祉課	社会福祉G	内線237

※固定資産税の第1期の納期限は、固定資産税の評価替えに伴い、6月1日(月)となります。納税通知書は5月中旬に発送します。

人口と世帯 (3月1日現在)

総人口	9,677人(+10)
男	4,875人(+4)
女	4,802人(+6)
世帯数	3,026世帯(+4)

※()内は前月比