

高齢者のお茶会など、地域での集いに役立つこと間違いなし！

楽しく学び、地域の活動に生かしませんか？毎日をいきいきと生活するためのヒントが盛りだくさんの講座です。介護予防に関心のある方、これから地域で介護予防などのグループ活動を始めたい方、地域グループボランティアの方、どなたでも参加できます。

日程	内容	講師
7月19日(木) 13:30~15:30	からだもこころもはずむ！ 「手のひら健康バレーを体験しよう」	NPO法人 手のひら健康バレー協会 会長 牧野 正雄 氏
7月26日(木) 13:30~15:15	ちいきの集いをより楽しく豊かに 「日常の傾聴」を考える	非営利団体 日本傾聴ボランティア研究センター 理事長 澤村 直樹 氏
8月2日(木) 13:30~15:30	地域の健康度アップをめざす！ 「未病サポーターになろう（養成講座）」	公益財団法人 かながわ健康財団 健康運動指導士 伴野 裕生 氏

場 所 保健センター 費 用 無料

☎ 福祉課 ☎ 内線315

地域での介護予防活動グループを応援する 「大磯町介護予防地域住民グループ支援交付金」を活用できます！

地域で自主的に行う、高齢者を対象にしたグループ活動に対して交付金があります。仲間をつどい、楽しく過ごすことが介護予防につながります。新たな活動を応援します。

交付金額 初年度3万円、2・3年目年額1万円

- 交付要件**
- ・平成30年度「ちいきの集い」研修会に2回以上、複数名で参加すること
 - ・閉じこもりがちな高齢者や虚弱高齢者を積極的に受け入れること
 - ・活動は前述の高齢者をおおむね5名以上受け入れ、年3回以上行うこと
 - ・町、町内会、社会福祉協議会から委託金や補助金を当該年度に受けていないこと
- ※詳細は研修会で説明します。

☎ 福祉課 ☎ 内線302



こんどちは 栄養士です 家庭での楽しい乳幼児の食事



「早く食べて」「ちゃんと座って」「残さず食べて」乳幼児がいるご家庭では、食事中に言いがちな言葉ではないでしょうか。思うように食べてくれない子どもにイライラして怒ってしまいい、「なんであんな言い方してしまっただらう」と後から反省することもあります。

乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期ですが、食事に関する悩みが多い時期でもあります。

好き嫌いが多い子どもには

一生懸命用意した食事を、「嫌い」と言われると、悲しい気持ちになります。しかし、嫌いと言った食べ物も、さりげなく出し続けてください。同じ食卓で大人がおいしそうに食べ、ときどき「食べてみる？」とすすめてみましょう。もし食べられたら、「おいしいね！」と共感して、たくさんほめてあげてください。プランターなどで野菜を育てたり、一緒に買い物に行きいろいろな食材を見ることが、好き嫌い克服のきっかけになることがあります。

食事中に遊んでしまっ子どもには

特に1歳前後の子どもは、食べ物や椅子を投げたり、椅子から立ち

上がったたり、集中して食べられないことがあります。乳児期の手づかみ食べは、自分で食べる楽しさを知り、スプーンなどで食べる第一歩であり、とても大切です。しかし、明らかに遊んでいる場合は、はっきりと、冷静に、「いけない」ということを伝えましょう。

また、集中して食事ができる時間は長くても15分程です。食事の量や食べ方を見直したり、テレビを消す、おもちゃを片付けるなど、食事に集中できる環境を整えましょう。

栄養バランスの整った食事は大切ですが、「食べることで楽しい！」という気持ちを育てることもとても大切です。

周りの大人が食事を楽しみ、子どもにもその気持ちが伝わり、とよいですね。

7月・8月に幼稚園児を対象とした料理教室を開催します。食への関心を高めるきっかけに、ぜひご参加ください。詳細は5ページをご覧ください。

☎ スポーツ健康課

小宮山

☎ 内線319