

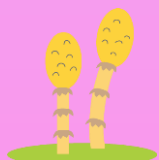
健康づくりに関する旬の情報をキャッチ!!

くおーたー通信



発行：三朝町子育て健康課 健康対策室 電話 43-3520

【表紙の写真：ねんねクラス、保育園食育、出張子育てクラス（料理講習会）
おとな男子キッチン、禁煙講演会（三朝中学校）】



健康づくりのヒント



家庭・地域の元気のもと
楽しみながら食育

食の大切さを伝える“食育”。

“食育”は子どもだけのことでなく、「赤ちゃんから高齢者までの皆さんが主役」、そして「家庭と地域がつながりながら、様々な食の体験や郷土料理の伝承ができる」ことを願っています。

そんな一場面として、男性の料理参加や竹田地域協議会による子育て世代との食の交流の様子をお伝えします。

家での“お父さんの料理”の様子を教えてください。 本泉・川本隆行さん



回数を聞かれると困りますが、機会がある時に調理したり、妻の調理を手伝ったりします。得意料理は、鍋一つで手軽にできるグラタンで、子ども達にも人気。「お父さんが作ったらおいしい」という言葉を聞くと笑顔になり、また作ろうとやる気が出ます。また、5歳の子どもに包丁を持たせて食材を切る体験をさせています。ヒヤッとする場面でも、なるべく手や声を出さず見守ることは大変なことですね。

料理に興味を持つようになったきっかけは？

学生の頃も簡単な料理はしていましたが、家族ができた時、さらに家を建てて自由に料理できるようになった時が本格的なスタートでした。子どもに食物アレルギーがあるので、「良い物を選んで食べさせたい」思いで添加物の少ない食材を購入したり、野菜嫌いは自分にも経験があるので、子どもに食べやすいような調理の工夫を考えるようになりました。

また、父が魚釣りが好きで、自分が子どもの頃は、その日の朝に父が釣った魚が朝の食卓に並んでいました。当時は「また魚か・・・」とガッカリしていたものの、今となっては贅沢な話ですね。魚をさばいてくれた父の背中を見ていたこともあり、男性も料理ができたらかっこいいなと思います。

これから目指すのは？

冷蔵庫にあるもので、パッと料理ができるようになりたいです。また、町の「男性の料理教室」に参加していますが、キャンプで簡単に作れる野外料理や、イタリアン料理を習いたいです。

食を通じた交流の取り組みについて教えてください。 竹田地域協議会「ざっこの会」の皆さん



竹田地域協議会「ざっこの会」で10年間続けた「竹田御膳」が今年度で一区切りとなり、次の活動を考えている時に、子育て世代との交流の料理教室の話を頂きました。ざっこの会で今までしてきた季節の食材を使った郷土の料理が子育て世代に喜んでもらえるならと思い、引き受けました。初めての試みでしたが、小さいお子さんやお母さん方と楽しい時間を過ごせました。



<料理教室参加者と一緒♪>

初めての試みという事ですが、料理教室の様子や感想は？

11月に開催したので、秋の食材を使った料理を作りました。ざっこの会のメンバーは料理と子守りに分かれていました。料理ではお母さん方の手際が良く、感心しました。子守りでは孫もずいぶん大きくなっている私たち。久しぶりに赤ちゃんと触れ合うことができとても楽しかったです。今回の料理教室が、参加されたお母さん方のホッとできる時間になっていたら嬉しいです。

これから目指すのは？

お母さん方から「今度は食材も取りに行きたい」というリクエストがありました。竹田地域を親子で散歩しながら食材を集め、その季節に味わえる山菜を知ってもらおう。さらに、自分たちで採った食材を使った料理を一緒に作る事も楽しいかなと考えています。

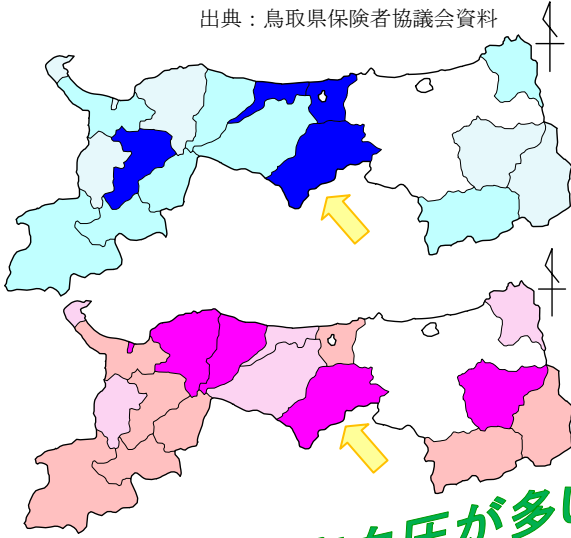


メニュー：
むかごご飯、なめこ汁
柿と大根の白和え、サツマイモの天ぷら
むかごと竹輪のかき揚げ、羽二重柚子

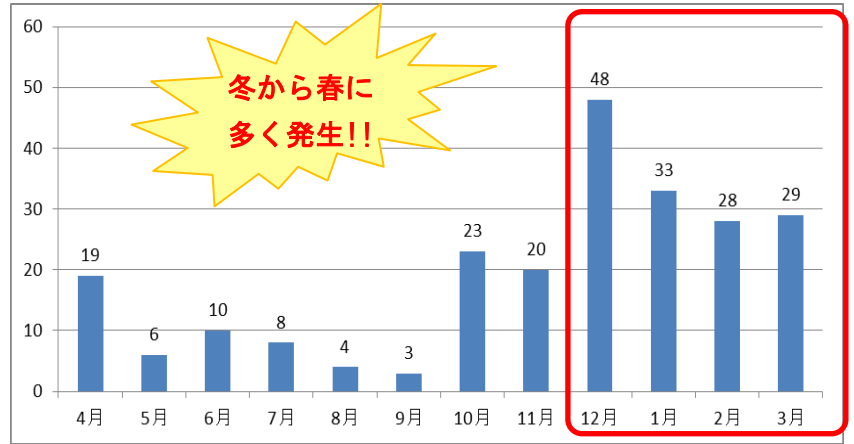
町に一番多い病気“高血圧症”から血管を守ろう!!

下の図は、収縮期血圧 140 以上の人の割合を他市町村と比較した図です。色が濃いほど悪い状況を示します。

出典：鳥取県保険者協議会資料



この表は、平成 28 年度に鳥取県で発生した浴室での救急事案件数です。(65 歳以上)



出典：鳥取県啓発資料（鳥取県各消防局集計結果）

三朝町は高血圧が多い!!
それは、働き盛り世代から始まっている!!
急な血圧上昇により発生するヒートショックも増加!!

だから、きちんと知ろう高血圧!!

高血圧予防講演会

かわもともひで

講師：河本医院 河本知秀 院長

日時：平成 30 年 3 月 16 日(金)

午後 2 時から午後 3 時 30 分まで

場所：総合文化ホール 大会議室

こんにちは！子育て健康課・助産師 中野です。縁あって山口県から三朝町に来ました。三朝の優しい言葉と穏やかな雰囲気の中で 8 か月。私の感じた三朝町を紹介します

家族

三朝に来て感じた事の一つに、3 世代、中には 4 世代家族が多い！もちろん、核家族の方もいるけど、夫婦のどちらかの実家は町内。自宅は敷地内の方も多いう事に驚きました。声をかけられる距離に家族がいる事は、子育ての安心感につながっているのではないかと感じました。

地域

今年度は、出張ねんねクラスと題して、赤ちゃんとお母さんが、地域に出向く機会もありました。お母さん、地域の方はすぐに笑顔で話し始め、帰りには『また来てな。』と地域の方が別れを惜む姿も見られました。高齢者が多く、なかなか赤ちゃんを町内で見かける機会は少ないです。しかし、交流を行う事で、子育て世代は三朝町の新たな良さを発見し、高齢者は元気をもらっていたように思いました。

三朝町は山が多く、谷もあり、温泉がある。そんな暮らしに囲まれた暖かな人たちの中で、

家族のつながりの大切さ・地域とのつながりを感じた 8 か月間でした。

健康カレンダー(H30.3月~5月)

3月			4月			5月		
1	木		1	日		1	火	
2	金	乳がん予防講演会 14:00~	2	月		2	水	
3	土		3	火		3	木	憲法記念日
4	日		4	水		4	金	みどりの日
5	月		5	木		5	土	こどもの日
6	火	5歳児健診 受付12:45~	6	金	ねんねクラス 10:30~	6	日	
7	水	ウェルカムBabyクラス 受付13:45~ 薬の講演会(竹田地区) 13:30~	7	土		7	月	
8	木	男性の料理教室 10:00~	8	日		8	火	
9	金	ねんねクラス 10:30~	9	月		9	水	
10	土		10	火		10	木	
11	日		11	水		11	金	ねんねクラス 10:30~
12	月		12	木		12	土	
13	火	6か月健診 受付13:00~	13	金		13	日	
14	水		14	土		14	月	
15	木		15	日		15	火	
16	金	高血圧予防講演会 14:00~	16	月		16	水	
17	土		17	火	1歳すくすく 受付9:15~	17	木	2歳のびのび 受付9:15~
18	日		18	水		18	金	
19	月		19	木	離乳食講習会 受付9:45~	19	土	
20	火	春分の日	20	金	ねんねクラス・離乳食相談日 10:30~	20	日	
21	水		21	土		21	月	
22	木		22	日		22	火	3歳児健診 受付12:45~
23	金	ねんねクラス・離乳食相談日10:30~	23	月		23	水	
24	土		24	火	1歳半健診 受付12:45~	24	木	セット検診(高勢) 受付8:00~9:00
25	日		25	水		25	金	ねんねクラス・離乳食相談 10:30~ 結核・肺がん検診(福山~下西谷)
26	月		26	木		26	土	
27	火		27	金		27	日	
28	水		28	土		28	月	
29	木		29	日	昭和の日	29	火	結核・肺がん検診(木地山~久原)
30	金		30	月	振替休日	30	水	セット検診(文化) 受付8:00~10:00
31	土					31	木	セット検診(南小) 受付8:00~10:00

※健診および予防接種については、対象の方には日程が近づきましたら、別途ご案内いたします。

子ども予防接種週間

H30.3月1日~3月7日

お子さんの予防接種はお済みですか？

行変換してください。

ク!

子ども予防接種週間は、入園・入学・進級に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぐための全国的な取り組みです。

予防接種は適切な時期に適切な回数を接種することで、感染症や病気の重症化を防ぐことができます。母子健康手帳でお子さんの予防接種の記録を確認し、**お済みでない予防接種は、ぜひこの機会に接種しましょう。**この期間中は各医療機関で診療時間の延長などの取り組みがあります。詳しくはかかりつけの小児科にお問い合わせください。