

認知症カフェ 開催のお知らせ



物忘れが増えて心配な方
認知症について知りたい方へ

☕ 「脳げんきカフェ」

脳げんきカフェとは、認知症について学んだり、認知症予防のための軽体操や手遊びなどを行いながら参加者同士で気軽に交流する場です。認知症の人やその家族、認知症を予防したい方や認知症について知りたい方などどなたでも参加できるカフェです。専門のスタッフも参加しますので、認知症や認知症介護に関する相談も受けています。

開催日などの詳細につきましては下記までお問い合わせください。

【問合せ】 南会津町地域包括支援センター 田島地域 電話 0241-64-5035
西部地域 電話 0241-76-7131



☕ 「オレンジカフェ」

認知症のことや介護のことなど気軽にお話してみませんか？

参加は無料で、簡単な刺し子など手先を使った活動もご用意してお持ちしています。

日 程 毎月第3金曜日 10:00～11:30

場 所 祇園会館

持ち物 針・ハサミや老眼鏡など

新型コロナ対策として体温、体調など確認させていただきます。マスクを着用してお越しください。

新型コロナ感染症の流行によっては中止になることがありますので、お問い合わせください

【問合せ】 グループホーム花南会津 湯田綾子 電話 0241-62-8700

介護職の魅力 PR、理解促進に向けたパンフレット

「介護のお仕事」を発行しました！

町では、介護職に係る広報・啓発活動の一環として、介護職の実態やその魅力を幅広く PR するパンフレット「介護のお仕事」を作成しました。実際に町内の施設で働いている介護職の方へのインタビューなども紹介しています。介護の道を目指す方や介護職に興味がある方など、ぜひご覧ください。

南会津町役場健康福祉課、各総合支所の窓口で受け取ることができます。また、町ホームページにも掲載しています。



町ホームページ



田口 千瑞 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】

ヘアメイクアーティストになるの！



阿久津 茉花 ちゃん (館岩)

【大きくなったら...】

飛行機を運転して空を飛びたいの！



湯田 晴貴 くん (館岩)

【大きくなったら...】

仮面ライダーみたいに強くなりたい！



3歳6カ月児健診
むし歯ゼロのお友だち
今回は6人！



渡部 雅隆 くん (南郷)

【大きくなったら...】

救急車を運転してみんなを助けるんだ！



猪俣 雫来 ちゃん (田島)

【大きくなったら...】

優しい心を持ったプリキュアになるの！



土橋 佑一郎 くん (田島)

【大きくなったら...】

何でも知ってるお医者さんになりたい！

3歳6カ月児健診で「むし歯ゼロ」と診断されたお子さんは、町広報紙へ掲載させていただきます。

写真撮影と簡単な質問にご協力をお願いします。

7・8月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
7月17日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221
7月24日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
7月31日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
8月7日	きむらクリニック	0241-62-5576
8月14日	なかやクリニック	0241-73-2036
8月21日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
8月28日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ



【小さいお子さん向け】
だいたいどこだ？
さく えんみ さきこ
え かわはらみずまる

【小学生お子さん向け】
サッコ先生と！からだところ
研究所小学生と考える
「性ってなに？」



著 高橋 幸子

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

47

「産みの日について考える」



月が替わってカレンダーをめくるとき、それぞれの日にさまざまな記念日が存在することに気づきます。カレンダーは、人類のこれまでの歴史や文化の積み重ねを表現しているように感じます。日本では、日本記念日協会が認定した記念日が多く掲載されています。

そんな中、新たに7月の第3月曜に「性教育を考える日」が制定されました。性教育の大切を伝え歩く助産師たちが提案した記念日です。今年の7月18日が初めての「性教育を考える日」となります。「海の日」は「産みの日」とも読め、出産が潮の満ち引きとも深い関係があると言われることや、夏休み前のタイミングでの性教育を啓発する必要性が高まることから、親子で性について考える日にしようと考案されました。

性教育という言葉が聞くと、「わざわざ教えなくても」「自分たちも教わったわけではないから、なんだか気恥ずかしい」「自然に覚えて行けばよい」などと、敬遠しがちに思います。しかし、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）が提唱している「包括的性教育」を取り入れる動きが広がっています。包括的性教育は、

単純に妊娠の仕組みや性的行動について学ぶだけでなく、自分の心と身体を大切にしつつ相手を尊重するということ、「命の大切さ」を5歳という早期から学ぶ仕組みに特徴があります。包括的性教育をいち早く取り入れたヨーロッパの国々では、5歳から学校などで性教育を行うことが標準的になっています。

日本も含め、どの国でもインターネットが普及し、特に子どもや若者は誤った性の情報や性に関する危険な情報に簡単にアクセスできるようになってしまいました。子どもや若者が、人生において責任ある選択をするため、正しい知識を身につけることが重要になりました。そこで、生殖器官や妊娠についての知識の教育だけでなく、性交、避妊、ジェンダー、人権、多様性、人間関係、性暴力防止なども含めた「包括的性教育」が重要となったわけです。

性について学ぶことは子どもたちにとっての「権利」と考えられています。自分を好きになること、人を大切にできること・正しい情報を知ること・間違った情報を見分けられるようになること。そして、自分にとっての「心地よい性」

や「心地よい人間関係」を自分でつかみとっていくことが包括的性教育の目指すゴールです。

性教育と聞くと、ハードルが高いうように感じるかもしれませんが、性教育のはじまりは「自分の身体の大事なところ」を知ることから始まると言われることも多いといえ、いざ自分の子どもに伝えようとしても戸惑いを覚える方が多いこともよく分かります。そんなときは、お子さんが自分の身体に興味を持つようになったときを最初のチャンスと捉え、お風呂場で身体を洗うときなどに、「おしりもおまたも、おっぱいも全部大事だよ」などの声かけから始めていただくようお願いしています。日々のコミュニケーションの中で、自分の身体が大切であること、そして、自分以外の人の体も同じように大切であることを、伝えることから始めてみましょう。

最近では、年齢に合わせた素敵な絵本や教材が出そろっています。ぜひ、7月は家族の会話や絵本読み聞かせの題材の一つとして、「自分の身体と心」を大切に性教育を取り入れてみてはいかがでしょうか。

栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
ブロッコリー

ブロッコリーに含まれる栄養素の量は、野菜の中でもトップクラスのものが多く、中でも食物繊維やビタミンC、ミネラル（カリウム、鉄）、葉酸の含有量は多いため、栄養豊富な野菜といえます。

●ブロッコリースプラウト

「スルフォラファン」という成分を含んでおり、肝臓の防御機能を高め、肝機能を改善する効果があります。

作り方

- ブロッコリーは小房に分けて茹で、ブロッコリースプラウトは根元を除いてほくしておく、卵は水から13分位茹でて半熟卵に
- カニかま、中華スープ、おろし生姜、しょう油を鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらこしょうを振り、水溶き片栗粉でとろみをつける
- 器にブロッコリーを盛りつけ、②をかけ、ブロッコリースプラウトを散らします。周りに4つ割りにした半熟卵を飾れば完成

ブロッコリーの かに風味あんかけ



栄養価(1人分)

エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	1.3g
炭水化物	3.6g
塩分相当量	0.3g

材料(2人分)

ブロッコリー	80g	おろし生姜	少々
ブロッコリースプラウト	5g	しょう油	小さじ1/3
減塩カニかま	20g	こしょう	少々
中華スープ	75cc	水溶き片栗粉	小さじ1/2
		卵	1個