

## 2・3月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
2月13日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
2月20日	馬場医院	0241-62-0141
2月27日	なかやクリニック	0241-73-2036
3月6日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
3月13日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688
3月20日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
3月27日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221

※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



10代のための  
実行機能トレーニング  
(出版社：合同出版)  
著者／シャロン・A・ハンセン  
監修／森口 佑介  
翻訳／上田 勢子

前向きな考え方を実践する方法、集中力や記憶力をアップする方法、整頓や計画立てをうまくする方法、感情をコントロールする方法など、自分を楽にするコツを学ぶ本です。

#### 【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.

46

## 「段取りする力」

**皆**さんは、普段の生活の中で「段取り」をしながら行動していることに、気付いているでしょうか。

**朝**の支度から始まり、与えられた仕事や家事をこなす。就寝するまでの間に、食事の準備や業務管理など、常に「段取り」を繰り返しているのです。

**当**然のことながら、一日一日を無事に過ごすためには、すべての作業を時間内で終える必要があります。取り掛かる手順や、作業に割くべき時間の計算など、算段を講じなくてはなりません。

**誰**しもが、大なり小なり計画や筋道を立て、準備をし、実行する。物事は「段取り八分」とも言われ、いかに事前の準備が大切であるかを物語っています。



**物**事を達成するために必要となる能力を「実行機能」と呼びます。意識することなく物事に優先順位を付け、手際良く作業をこなすことができるのは、実行機能のおかげ。

**実**行機能の発達が遅れると、仕事や宿題が期限内に終わらなかつたり、集中ができず時間の管理がおろそかになったりする

ことも。整理整頓が苦手な場合や、複雑な指示をこなすことが難しい場合もあります。

**英**語圏の国々では、実行機能という概念が一般的になり、適切な対処法も広く認知されていますが、日本では一般的とは言えない状況にあります。

**世**の中には、実行機能が優れていない人もいます。片付けられない、約束や期日が守れない。そんな人に出会ったとき「だらしない」「いい加減」と捉えてしまう方も多いため。私たちは「どうすればできるか」というサポートに回る視点を、忘れてしまいがちです。

**特**に、お子さんは発達の過程にあります。中学生や高校生になつてからでも、実行機能を養うトレーニング法が確立されていますので、お子さんの普段の様子から思い当たる節があれば、いつでもご相談ください。

**例**えば、料理を楽しむことは、実行機能を向上させる手段の一つ。献立を決め、材料を準備し、調理手順を考えるなど、一連の行為に「段取り」が深く関わり

ます。余暇を見つけて、取り組んでみてはいかがでしょうか。

**苦**手なことがあれば、それをサポートする環境を整えることも大切です。周囲が物事の優先順位を示すなど伝え方を工夫したり、スケジュール手帳や準備物のチェックリストなどの活用を勧めたりすることで、停滞する日常が動き出す、きっかけになるかもしれません。

**で**きないことをとがめても、改善にはつながりません。繰り返してまいります。大切なことは、トレーニングをし、環境を整えること。世の中には「段取り」を苦手とする人がいて、本人の努力不足の問題だけではないことを、ぜひ覚えてください。



### 栄養士監修コラム

## 野菜を使った健康レシピ



今月の野菜  
長ネギ

長ネギの辛み成分「硫化アリル」は、高い抗酸化力と強い殺菌力を有し、免疫機能を高めます。また、ビタミンB1の吸収を促す効果があり、疲労の回復や体力の維持・強化も期待されます。

#### ●栄養素を効率よく摂取するコツ！

硫化アリルは揮発性があるため、食べる直前に切り、水にさらし過ぎないように注意しましょう。

#### 作り方

- ①長ネギを薄い小口切り、大葉を千切りにしたら、鍋にオリーブ油を入れ、長ネギを5分ほど弱火で炒める
- ②長ネギの分量が半分ほどになるまで炒めたら、水、チキンコンソメ、塩を加え、強火にする
- ③煮立ったら弱火にし、大葉を加えて器に盛り付け。熱いうちにチーズを加え、黒こしょうを振れば完成

### ねぎたっぷり チーズスープ



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	142kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	8.1g
炭水化物	4.9g
塩分相当量	0.8g

#### 材料(2人分)

長ネギ	2本	水	400cc
大葉	3枚	オリーブ油	大さじ1/2
ピザ用チーズ	40g	塩	少々
チキンコンソメ	1/2個	黒こしょう	少々

### 弁護士によるB型肝炎特措法の 出張相談会が開催されます

幼少時の集団予防接種により、B型肝炎に罹患された方や、そのご家族を対象とした相談会を開催します。

当日申し込みもできますが、事前予約を優先に対応します。

**開催日** 3月12日(土)  
**時間** 午後1時30分～午後4時  
(午後3時受付終了)  
**会場** 会津アピオスペース  
2階研修室  
**相談料** 無料  
**問合せ** 全国B型肝炎訴訟  
新潟弁護士団  
**電話** 025-223-1130



全国B型肝炎訴訟  
新潟弁護士団



### 地域創生総合支援事業 (サポート事業)をご活用ください

県では、標記補助事業を通じ、地域住民による「地域の特性を生かした個性と魅力ある地域づくり」を支援しています。さまざまなアイデアを形にし、南会津地域の振興につながる取り組みを始めてみませんか。

現在、令和4年度分の対象事業を募集していますので、支援を希望する場合はご応募ください。なお、ご相談も随時受け付けています。

**応募期限** 2月22日(火)  
**問合せ** 福島県南会津地方振興局  
地域づくり・商工労政課  
**電話** 0241-62-5207



サポート事業  
紹介ページ



### 「狩猟」の世界を 体験しませんか

近年深刻化の一途をたどる、二ホンジカによる希少植物の食害や、イノシシによる農作物被害などの対策を進めるために、狩猟者(ハンター)の確保・育成が課題となっています。

郡内で活動するハンターによる体験談やわなの解説のほか、射撃シミュレーター体験などができる「ハンターに聞いてみよう!やってみよう!はじめての狩猟セミナー」を開催しますので、ぜひご参加ください。

新型コロナウイルスの状況により、セミナーを中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

**開催日** 3月5日(土)  
**時間** 午前10時～正午  
**会場** 御蔵入交流館 多目的ホール  
**定員** 郡内在住の方 先着20人  
**受講料** 無料

**申込方法** 電話またはメールでお申し込みください。メールで申し込まれた方には、受信確認のメールを送付します。

**申込期間** 2月16日(水)  
～2月28日(月)

**申込み** 福島県南会津地方振興局  
県民環境課  
**電話** 0241-62-2061  
**メール** minamiaizu.kenminkankyou@pref.fukushima.lg.jp



狩猟セミナー  
メールフォーム



大竹 颯 くん (田島)

[大きくなったら...]  
恐竜みたいに大きく、強くなるぞ!



君島 杏奈 ちゃん (田島)

[大きくなったら...]  
ふくしまキッズマンを目指してるの!



3歳6カ月児健診  
むし歯ゼロのお友だち  
今月は10人!



中野 朔空 くん (南郷)

[大きくなったら...]  
仮面ライダーと警察官を両立するぜ!



楠 葵湖 ちゃん (館岩)

[大きくなったら...]  
エルサ(アナと雪の女王)になるわ!



星 結斗 くん (田島)

[大きくなったら...]  
警察官になって平和を守りたいんだ!



星 治希 くん (田島)

[大きくなったら...]  
華麗な戦士ツーカイザーを目指すんだ!



大竹 龍 くん (田島)

[大きくなったら...]  
パトカーの似合う警察官に俺はなる!



大橋 侑和 くん (田島)

[大きくなったら...]  
救急隊員としてみんなを助けるんだ!

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。



荒木 亮宏 くん (田島)

[大きくなったら...]  
ドクターヘリを上手に操縦したいんだ!



星 洸希 くん (田島)

[大きくなったら...]  
憧れの仮面ライダーエビルに変身だ!

### 土地の境界問題で お困りではありませんか?

福島地方法務局と福島県土地家屋調査士会では、連携して境界問題の解決を支援しています。

法務局職員が筆界を特定し、土地家屋調査士および弁護士が相談・調停を行います。詳しくは、お問い合わせください。

#### 【筆界の特定について】

**問合せ** 福島地方法務局  
地図整備・筆界特定室  
**電話** 024-534-2048

#### 【境界問題全般について】

**問合せ** 境界紛争解決支援センター  
**電話** 024-535-3937



福島地方法務局  
境界問題について



動画の視聴は  
こちらから



### 「アレルギー市民講座」 動画配信のご案内

2月17日から23日までの「アレルギー週間」に合わせ、アレルギー疾患を正しく理解する講座を、オンライン配信しますので、ぜひご視聴ください。

**配信期間** 2月17日(木) 午前9時  
～2月28日(月) 午後5時

#### 配信内容

ぜんそく、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎(花粉症)、食物アレルギーなどとの上手な付き合い方について、それぞれの専門家が15分程度解説します。

**問合せ** 福島県健康づくり推進課  
**電話** 024-521-7640



狩猟セミナー  
メールフォーム

