

P i c ア ッ プ ち り ゅ う



おこしものづくり

2月21日

高根保育園



らいおん組（年長児）の園児たちが、桃の節句にかかせない伝統的なお菓子「おこしもの」を作りました。初めて作る園児も多く、木型や生地に興味津々な様子。

木型に赤・黄・緑の色生地を並べ、その上に白い生地を一生懸命に押し入れます。桃の花や富士山など昔ながらのものから、「ちりゅっぴ」といった可愛いものまでさまざまな形のおこしものが出来上がりました。



老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。

また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています。

▶問合せ 長寿介護課 長寿係（☎95-0150）

芸能文化事業発表会

文化会館 かきつばたホール



芸能文化事業発表会は、老人クラブ連合会が開催する最大の行事です。各クラブから選抜された発表者約80人が、カラオケ、歌謡舞踊、詩吟、剣舞を披露しました。発表者はステージ上でスポットライトを浴びながら、日頃の練習の成果を十分に発揮しました。

次の開催は、来年度の2月です。老人クラブに未加入で、興味のある人は、各老人クラブ会長までお気軽にご連絡、ご相談ください。

★かっぎーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり応援キャラクター
「かっぎー」

～ひとりで悩まないでね～

困ったとき・悩んでるときに、話を聞いてくれる「サポーター」はいますか？

“弱みを見せたくない” “能力がないと思われたくない” “迷惑をかけたくない”などの理由で、助けを求めるのに抵抗をもつ人は少なくありません。でも、人はひとりでは生きられないもの。

「ここまではできたけど、この先がわからない…」など、適切に「ヘルプ」を求めることも必要な行動です。適度な距離感で、助け合い、支え合える関係づくりを大切にしましょう。

いろんなサポーター

- 寄り添ってくれるサポーター：話を聞いてくれる家族や友人、親しい人
- 仕事のサポーター：職場の上司や仲間、仕事のアドバイスをくれる人
- 不調な時のサポーター：心身の不調を相談できるかかりつけ医や相談機関

心身の健康相談(要予約)

保健センターでは、心療内科医（女医）による、心の健康相談を毎月行っています。ご自身のこと、ご家族のことなど、気軽にご相談ください。

- ▶と き 毎月第2火曜日（原則） 各30分間
①午後2時から ②午後2時30分から ③午後3時から
- ▶定 員 各回1人 ▶対 象 市民
- ▶申込み 保健センターへ

育児相談(予約不要)

身体計測や育児相談、栄養相談、歯科相談、母乳相談（午後のみ）を行っています。心配なことや困ったことなど、お気軽にご相談ください。

- ▶と き 毎月開催しています。広報の毎月16日号の健康ガイドページをご参照ください。
- ▶受 付 【幼児】 午前10時～11時
【乳児】 午後1時～2時

上記の相談日以外でも保健師が随時相談をお受けすることができます。お気軽にご相談ください。

シリーズ48. こころの相談・育児相談

▶問合せ 保健センター（☎82-8211）