

P i c ア ッ プ ち り ゆ う



老人クラブ紹介コーナー

かきつ畑プロジェクト
—農と食と健康のフレンドパーク知立—
12月17日 中央公民館



日本で一番小さくて楽しい農村を作るプロジェクト『体験農村「かきつ畑」』のキックオフイベントを開催しました。公開座談会のほか、子ども向けに知立の農地・田んぼ等について学ぶイベントが行われました。実際の稲を使って一本に何粒のお米ができていくか数えたり、米粉精製の実演など体験を通して「農」について考えてもらいました。今後も新しい農の活用方法について、取組みを進めていきます。

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)

ふれあいクラブ 逢妻町



今月は、逢妻町のふれあいクラブを紹介いたします。毎月会員の誕生祝い、余興等で親睦を深めています。11月は保健センター職員を講師に迎え、健康講座「ゲートキーパーとは？命の門番」を開催し、心に悩みを抱えている人への対応等を学びました。今後も講演会や食事会、旅行等を企画しています。

★かっきーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり応援キャラクター
「かっきー」

シリーズ34. 離乳食講習について

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

離乳食講習とは？

離乳とは、母乳や育児用ミルクから幼児食へと進んでいく過程をいいます。生後5～6か月頃から約1年かけて「飲む」ことから「食べ物を口に取り込む」・「飲み込む」・「かたまりをつぶす」といった食べるための機能を学び、発達させていきます。生きていくために必要な食べ物を、まずは保護者の手から食べ、やがて自分の手を使って食べて、次第に家族の一員として同じ食卓で楽しく食事ができるように赤ちゃんに合わせてゆっくり練習しましょう。

保健センターでは管理栄養士による離乳食の進め方や作り方などに関するお話を月齢や進行状況に合わせて、前期と後期の2つの内容に分けて行っています。

講習日は、広報の毎月16日号「健康ガイド」に掲載しています。



前期 参加時期目安 生後4か月～8か月頃 離乳食前期～中期

これから離乳食を始めようと考えている人にオススメです！
離乳食の始め方や発育に応じた食品選び、味付けのことなどについてご紹介します。



後期 参加時期目安 生後9か月～1歳過ぎ 離乳食後期～完了期

離乳食に慣れたから後期は大丈夫、という人へ！
後期では離乳食のことだけではなく、おやつのお話や歯科衛生士による歯のお話もご紹介しています。「おやつはどんなものを与えよう？」「いつ与えたらよい？」「歯磨きはいつからしたらいいの？」など、疑問に思っていることが聞けます。