



三隅町食生活改善推進協議会

会長 三好ヒナ子さん (土手)

「見直してほしい 食事の大切さ」

高度経済の成長からバブルの崩壊と
いろいろの変動と変革の中で昨
年は0-157とショックな伝染病
が流行しました。

私達の食生活も大変豊かになり、
様々な食品が豊富に手に入り、食
過ぎや栄養の偏り、また生活の便利
さから慢性的な運動不足、強度のス
トレスなどによって成人病(生活習
慣病)が多くなって参りました。個
人の好みもあります。今一度見直
してみる事も大切ではないでしょ
うか?

いろいろな食品をバランス良く食
べて成人病予防。目標は、

- 一日30食品
- 塩や脂肪を減らしカルシウムを十分とって丈夫な骨づくり
- 甘い物は程々に
- 禁煙節酒で健康長寿

等々、私達推進員は地域の皆様の健
康づくりの輪を広げるためのお手伝
をさせて頂きたいと頑張っています。
今年からは福祉活動にも関わって
いきたいと思っています。皆様よりの
温かい御指導と御協力を宜敷く願
い致します。



保健婦だより



ちびっ子&ママ大集合

～ 育児相談より ～

(相談1)

おんぶはいつごろから、また
続けて何分くらいしてよいの
ですか。

(相談2)

育児にふりまわされて、毎日
メチャクチャです。子どもが順
調に育つかどうかを心配してい
ると、ノイローゼになりそう
です。夜となく昼となく泣く赤
ん坊に、いつもいらだつてしま
います。

等々お母さんたちの心配事や
悩みなどが次から次へと出され
ます。反面、自由に動きまわ
る子供を見ながら、「まあ、うち
もそんなのよ」とか、「そんな
ものなの」；賑やかにお母さん
同士の話はずみずみ。

少子化時代に生まれ、育つて
いく子供達、育児に携わってい

る若いパパとママ。いずれも地
域で子育てを支えてこそ、将来
の三隅町があると思います。

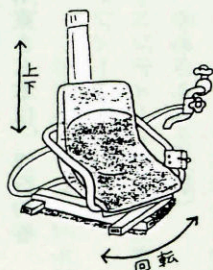
(相談1)の回答(紙面上要約)

おんぶは、抱き上げて首がし
ゃんとしているようになればよ
いです。おんぶは赤ちゃんの胸
が圧迫されるとか、がに股にな
るとか心配する人もいますが、
赤ちゃんはくりつけられれば
なしではなく、適当に動いて
いるのだし、お母さんの大きな背
中に体を密着させて、赤ちゃん
にとっても安心できる姿勢と言
えます。お母さんの髪は短
くまとめ、リボンやヘアピン
はつけないほうがよいでしょう。
くつも低いものを。ねんねこを
着るときは、赤ちゃんの服を一
枚脱がせること。授乳後は止
めて、30分以上たってからがよ



いでしよう。
以上の様な状況です。次回の
相談日は6月20日(金)、豊原保
所にて行います。みなさん、さ
そいあつてご参加下さい。お待
ちしています。

介護用品紹介コーナー



体が動かせなくてもお湯につかれます

“入浴用簡易リフト”

水道圧で昇降し、椅子も回転する浴槽リフト。

工事は不要。水道栓につなぐだけで、手元スイッチで操作が
できます。 150,000円ぐらい。