

11/1	WED	広報こおり11月号 広報こおり「お知らせ版」	★
2	THU		♡
3	FRI	旧伊達郡役所・誕生祭 ◎井上内科クリニック ☎581-2202	
4	SAT		
5	SUN	こおりヘルスアップDAY2023 ◎大木内科医院 ☎575-3343	
6	MON		♡
7	TUE	4・7か月児健診 (R5年3月・6月生)	
8	WED	おはなし会	★
9	THU		
10	FRI	健康チェック&相談日 ウォーキングチャレンジ事業	★◆
11	SAT	桑折学習塾 (中学1・2年、釧路小、ウォーキングチャレンジ事業、「バルーンに挑戦&ゴム鉄砲」)	
12	SUN	◎さとう整形外科クリニック ☎581-0123	
13	MON		♡
14	TUE	1歳6か月児健診 (R4年3月・4月生)	
15	WED	広報こおり「お知らせ版」 成人講座「七宝焼き」	
16	THU	成人講座「男性のための料理教室」	♡
17	FRI		★◆
18	SAT	桑折学習塾 (中学3年)	
19	SUN	ふくしま駅伝 ◎掛田中央内科 ☎586-1315	
20	MON		♡
21	TUE		
22	WED	成人講座「秋の寄せ植え」	★
23	THU	◎大山クリニック ☎583-2136	
24	FRI		◆
25	SAT	桑折学習塾 (中学生)	
26	SUN	オープンキッズスクール「エコバックづくり」 ◎おの整形外科クリニック ☎527-1055	
27	MON		♡
28	TUE	すくすくカフェ「ママトーク」	
29	WED		★
30	THU		♡
12/1	FRI		★◆
2	SAT	桑折学習塾 (中学生)	
3	SUN	◎かしの木内科クリニック ☎551-1411	
4	MON		♡
5	TUE	4・7か月児健診 (R5年4月・7月生) クリスマスのフラワーアレンジメント	

- 成人講座 ●子ども向け講座 ◎休日当番医
- ◆母子手帳交付・すくすくの日 (☎582-6045)へ事前にご連絡ください。
- 【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00～11:30
- ♡ベビールーム (1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
- ★キッズひろば (1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

豆腐とはんぺんの野菜ハンバーグ



塩分 1.4g

■材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐…………… 400g
- はんぺん …………… 200g
- 桜えび …………… 大さじ1
- ごぼう …………… 約10cm
- もやし …………… 200g
- 万能ねぎ …………… 2本
- 卵 …………… 2個
- 油……………小さじ2
- ポン酢……………大さじ2

【1食分の栄養価】 エネルギー 185kcal/たんぱく質15.0g / 脂質8.2g / カルシウム134mg / 鉄2.2mg / 塩分1.4g

■作り方

- 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで水気を切る。ごぼうは4～5cm長さのせん切りにして下茹でする。万能ねぎは小口切りにする。
- 絹ごし豆腐とAをポリ袋に入れ、はんぺんをつぶしながらよく混ぜ合わせる。
- フライパンに油を入れて熱し、②の袋の端を切り、16等分に絞り出して中火で2分焼く。裏返して中火でさらに2分焼く。
- 皿に盛り、ポン酢をかけて出来上がり。

ここがポイント!

合いびき肉の代わりに絹ごし豆腐とはんぺんを使用することで、エネルギーを約70%カットしています。

check

肺炎球菌予防接種を受けましょう!

65歳以上の人を対象に肺炎球菌予防接種を実施しています。今年度の対象者へは4月に個別通知を送付しています。まだ、接種を行っていない人は接種期間が令和6年3月31日までですので、早めに指定医療機関にて接種してください。



11月は虐待防止月間です

近年増えてきている児童虐待。その実態はさまざまで、殴る蹴るなどの暴力にとどまらず、食事を与えず放置したり、しつけや罰と称し熱湯をかけたり、お風呂に沈めたりして、小さな命が絶たれてしまうといった悲しいニュースが相次いでいます。

Check

- ✓ **身体的虐待** ●殴る ●蹴る
●やけどをさせる ●戸外に閉め出す など
- ✓ **心理的虐待** ●暴言を浴びせる ●きょうだいの差別
●家庭内での暴力・暴言を見聞きさせる ●無視する など
- ✓ **ネグレクト** ●食事を与えない ●身なりが不衛生
●夜子どもだけで家に置く ●登校(園)させない など
- ✓ **性的虐待** ●わいせつな行為、**性行為の強要** ●性器を触らせる
●ポルノビデオを見せる・被写体にする など

➔

これらはすべて
虐待です!!

児童虐待相談件数で、最も多いのは心理的虐待です。

児童相談所によせられる相談内容は「心理的虐待」の割合が最も多く、子どもを叩いていなくても、「こんなこともできないの?わからないの?何度言ったらわかるの?馬鹿な子ね!!」など罵声を浴びせたり、きょうだい間の差別「兄姉はできるのに何であなたはでき

ないの?何も買ってあげないからね!」と言ったり、子どもの目の前で夫婦喧嘩や、家庭内のDVを見聞きさせたりする「面前DV」など、これらはすべて子どもの心(精神)や脳の発達への影響が心配される心理的虐待となります。

夫婦喧嘩や怒鳴り声、暴言は子どもの心身の発達に大きく影響します。

暴言や面前DVにより
脳の一部分が変形

怒声や暴言は子どもの脳に深刻な影響を与えます。見たくないものや聞きたくないものを受け取らなくていいように脳が変形してしまうからです。



そうすると
こんな結果になる可能性も…

- **心的外傷後ストレス障害 (PTSD)**
- **うつ病** 例: 周囲が信じられず、引きこもる。
- **依存症** (アルコール・薬物・ゲーム・ギャンブル) 例: 他に快楽を求める。
- **自殺企図** 例: 自分なんかいなくなればいいと思ってしまう。など



そうならないために、**保護者のストレス要因を少しでも減らしましょう。**

- **職場や家事のストレス**
- **看護や介護のストレス**
- **経済的なストレス**
- **子どもの発育のストレス** など

ストレスを溜めてしまいがちな人は、まじめで自分だけで頑張ってしまう場合が多いというデータがあります。家族で話し合ったり、関係機関に相談したりすることが大切です。



もし自分自身で「このままだと虐待しそう…」や、近隣の人が「あそこの家、大丈夫かな?」と思ったら、

迷わず『189 (いちはやく)』へお電話を!!