

9/2 WED	広報9月号、お知らせ版
3 THU	1歳6か月児健診 (H31年1・2月生) (受付: 13:00~13:30)、こおり友遊くらぶ
4 FRI	★◆
5 SAT	桑折学習塾 (中学)
6 SUN	◎大山クリニック ☎583-2136
7 MON	♡
8 TUE	3歳6か月児健診 (H28年10~12月生、H29年1~3月生) (受付: 個別通知)
9 WED	★
10 THU	健康相談日
11 FRI	◆
12 SAT	
13 SUN	◎梁川病院 ☎577-2155
14 MON	♡
15 TUE	企画展「伊達氏の城」(12/13まで)
16 WED	特定健診・各種がん検診など(9/18まで) ★
17 THU	♡
18 FRI	★◆
19 SAT	市町村対抗軟式野球大会 桑折学習塾 (中学)
20 SUN	◎なかのクリニック ☎575-2246
21 MON	敬老の日 ◎伊達セントラルクリニック ☎575-3215
22 TUE	秋分の日 ◎上保願内科 ☎575-3800
23 WED	特定健診・各種がん検診など(9/26まで) ★
24 THU	♡
25 FRI	◆
26 SAT	桑折学習塾 (中学)
27 SUN	◎ほばらクリニック ☎574-2522
28 MON	特定健診・各種がん検診など(9/30まで) ♡
29 TUE	
30 WED	★

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
 【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)
 ▶やすらぎ園(☎582-6045)へ事前に予約してください。

Recipe

今月の健康レシピ

秋の野菜たっぷり雑炊



塩分 1.0g

- 材料 (4人分)
- さつまいも …… 中3/4本
 - 里芋 …… 3個
 - ごぼう …… 1/3本
 - 生しいたけ …… 4個
 - しめじ …… 1/2パック
 - 油揚げ …… 1枚
 - 糸コン …… 1/2袋
 - ご飯 …… 400g
 - 昆布 …… 5cm
 - みそ …… 80g
 - サラダ油 …… 大さじ2
 - 水 …… 6カップ
 - みつ葉 …… 1/2束

【1食分の栄養価】 エネルギー 392kcal / 脂質 10.0g / 鉄 2.0mg / たんぱく質 8.9g / カルシウム 91mg

- 作り方
- さつまいも、里芋は1.5cm角に切る。ごぼうは薄い輪切りにし、水につけてアクをぬく。しいたけは薄切りにし、糸コンは食べやすい長さに切る。
 - しめじはほぐし、油揚げは細切りにし、合わせてさつと湯に通す。
 - 鍋にサラダ油を中火で熱し、①を炒める。水と昆布を加え、煮立ったら火を弱め5分ほど煮る。やわらかく煮えたら昆布を取り出し、みそを溶き入れる。
 - ご飯は流水で洗ってほぐし、水気をきって鍋に加える。②を加え、ひと煮して器に盛る。上に長さ2cmに切ったみつ葉を散らして出来上がり。

voice / おすすめポイント
 きのこがたっぷり、食物繊維が豊富なヘルシーな料理です。まだまだ暑さが残りますが、暑い日でも、さらっと美味しく食べられます。ぜひお試しください。
 長谷部雪乃さん、湊大くん

こおりンピックレシピ募集

こおりンピック事業では、「健康食レシピ」を募集しています。おおよその材料とレシピ、出来上がった料理や食事の写真をお待ちしております。

■期間・提出方法 12月28日まで

- ① 郵送 「やすらぎ園」健康福祉課 健康増進係宛
- ② 窓口 健康福祉課にお持ちください。
- ③ メール kenko@town.koori.fukushima.jp
- ④ 「やすらぎ園」ポスト

■問い合わせ 健康福祉課 ☎582-1133

「子どもの成長は人それぞれ」というものの、他の子と比べがちなのが、言葉の発達具合です。言葉の発達の過程を知り、成長に寄り添うことが、不安解消につながります。

今月号では、言葉の発達に関するQ&Aを紹介し、心配なことがあれば、町子育て世代包括支援センター「すくすく」や幼稚園、小児科、専門機関などに相談してみよう。

町子育て世代包括支援センター「すくすく」

☎582-6045

NEWS
 言葉の発達を考えよう
 子育てアドバイス

名前を呼ばれた時、注意を向けられますか？
 ▶名前を呼ばれた時に、振り向いたり、駆け寄ってきたりできればOK!

話しかけた時、目を見て話を聞けますか？
 ▶見つめ続けられるかではなく、目が合っていればOK!

大人が言った簡単な行動がとれますか？
 ▶〇〇持ってきて。ごみ箱にポイしてきて。などの言葉に反応できればOK!

まずは確認しよう!
 言葉が遅れているかの1つの目安として、次のことを確認してみましょう。

発音
 Q、もうすぐ3歳ですが、発音がはっきりしません。どうしたらよいでしょうか。
 A、積極的に口周りの筋肉を動かして、口の筋肉をつけてあげましょう。例えば、風船を膨らませる、ラップを吹く、スルメなど歯ごたえのあるおやつを食べさせるなどもおすすめです。また、大人が言葉の先取りをせず、言いたいことを最後まで聞いてあげましょう。

吃音
 Q、幼稚園に入ってから、言葉がスムーズに話せず、吃音が出るようになりました。
 A、新しい慣れない環境で頑張っているサインかもしれません。幼稚園で緊張している分、家ではリラックスできる環境を心掛けてください。ストレスを与えないように、普段よりスキンシップを多めにとったり、話を急かさず、最後まで聞いてあげたりしましょう。

舌足らず
 Q、今まで普通に話していたのに、下の子が生まれてから、急に舌足らずな話し方になりました。
 A、下の子が生まれ、自分に注目してほしいあまりに「赤ちゃん返り」という行動に表れる場合があります。甘えたい気持ちを理解してあげましょう。赤ちゃんのような態度を否定せず、赤ちゃんに手がかからない時は、上の子を優先するように心掛けましょう。

会話
 Q、子どもと話すことが苦手で、何を話したらいいかわかりません。会話のコツはありますか。
 A、気負わずに、目に見えることを言葉にすることから始めてみましょう。「ザーザー雨が降ってきたね」とか「車が混んでるね」などささいなことで大丈夫です。もちろん赤ちゃんにも同様に話しかけてください。言葉を育む手段になります。絵本や歌(CDもOK)も効果的です。

今月のトピック
 スマホ守りは危険です!
 ゲームや動画を見せることで、子どもが機嫌よく集中してくれるからと言って、スマートフォンやタブレットを見せる機会が増えていませんか?過度な利用は、心身の成長に悪影響を及ぼします。特に幼い子どもは、大人より短時間で

スマホ依存に発展しやすいという調査結果もあります。「夕飯の準備の間だけ」「病院の待ち時間だけ」などと、長時間にならないように大人が管理しましょう。決めたことは泣いても変更せず、守れた時はたくさん褒めてあげましょう。

