

えがおがいちばん!!

「面倒見のいい姉とお姉ちゃん大好きな妹」
 石川 友理ちゃん(5歳)・瑛梨ちゃん(1歳)



かわむら そら
 河村 青空くん(1歳)
 「ビックリ顔とても素敵」

お子さんの写真を募集しています!



★問い合わせ・申込先★

〒756-8601 山陽小野田市役所 総務課(☎82-1148)

ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★



高齢者が陥りやすい低栄養とは?

低栄養とは、食事摂取量が減ることによって、慢性的なたんぱく質不足やエネルギー不足が起こる状態です。特に高齢者は、消化機能や嚙む力・飲みこむ力の低下、一人暮らし等の環境の変化などから低栄養に陥りやすいといわれています。低栄養になると、免疫力や抵抗力が低下し、筋力も弱まり、寝たきりや閉じこもりの原因になることもあります。

低栄養チェック

当てはまると低栄養の危険性があります

- 1日の食事が2食以下
- 主菜や副菜を食べる量が減少
- 食べる楽しさを感じない



低栄養にならないために…

- 1日3食規則正しく食べる
- 会食などに積極的に参加し食事を楽しむ
- バランスに気をつけて、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質を毎日摂る

今月のヘルスマイト 食育元気かるた

ヘルスマイトが地域に出向き、かるたで食育活動を行います。



を 「主食・主菜・副菜をランチョンマットで揃えよう」

【問い合わせ先】健康増進課 ☎71-1817

男女共同参画宣言都市

女と男の行詩

国際社会調査プログラム(ISSP)によると、日本の夫は世界一、家事・育児をしないそうです。そんな状況を打開しようとして、山口県の村岡知事をはじめとする佐賀県、宮崎県の現職知事が、妊婦体験ジャケツトを着用し「妊婦体験」に挑戦した動画が公開されています。

この動画は、「ワーク・ライフ・バランスの向上と、子育てに優しい職場づくり推進を目的に九州・山口各県と経済界が行う「ワーク・ライフ・バランス推進キャンペーン」の一環で制作されたもので、「幸せは、家庭と仕事のバランスでできている」というメッセージが込められています。みなさんもぜひご覧ください。

http://www.kyushu-yamaguchi-wlb.com/



○家事育児 足りぬスキルに 足すやる気

○仕事での 肩書き家では 役立たず

○休みの日

父さんは洗い物上手のアライグマ

母さんまったりナマケモノ