

パパと一緒に外遊び ～わんぱくひろばパパVer.～

高富児童館では「パパ楽」と題して、父親支援に取り組んでいます。今年度は身体を使った遊びや手作りおもちゃの制作などを行い、同時にパパ同士が交流できるような講座を行ってきました。

今年度最後の講座では、外遊びを中心に活動する「わんぱくひろば」のパパバージョンを行います。さらに今回は、「ママたちのおしゃべり会」も同時開催します。



▲パパ楽の様子

	わんぱくひろば パパVer.	ママたちの おしゃべり会
日時	3月22日(土) 10時30分～11時30分	
場所	四国山香りの森 公園香りドーム	ハーブブレンド
対象	1歳から3歳の お子さんとパパ	わんぱくひろばにパパ が参加しているママ
定員	各15組程度	
申込	電話やInstagramのメッセージ、来館時に直接申し込み	
締切	3月18日(火)	

※パパだけ参加も可能です。



Instagram

地域包括支援センターだより

閩南部地域包括支援センター TEL22-6886
閩北部地域包括支援センター TEL52-3340

令和6年度活動報告



総合相談

高齢者の総合相談窓口として、さまざまな相談に対応しました。介護申請や介護サービスの利用をはじめ、身寄りのない人の相談、高齢者虐待など、市や専門機関と連携しながら対応しました。

介護予防

元気で明るい毎日を送るための健康に関するアドバイスや生活に役立つ情報などを「地域包括支援センターだより」でお伝えしました。また、地域の集まりの場に出向き、健康相談や運動、食生活についての話をさせていただきました。

健康的な暮らしが維持できるよう、皆さんと一緒に介護予防に取り組んでいます。

認知症対策など

認知症になっても地域で暮らせる地域づくりの一環として、認知症サポーター養成講座の開催や高齢者を支えるケアマネジャーへの支援・研修などにも取り組みました。

今後もさまざまな機関と連携しながら、『みんなでつくる 安心してらせるまち』を目指します。「まずは聞いてみよう」とお気軽に相談を！



～3月1日から8日は「女性の健康週間」～ 月経前の不調、我慢していませんか？

月経前症候群(PMS)とは

月経前の3～10日の間に続く精神的、身体的な症状で、月経が始まるとともに症状が収まったり、なくなったりするもの。

精神的症状：イライラや気分の落ち込み、不安感、怒りっぽいなど

身体的症状：下腹部などの張り・痛み、頭痛、手足のむくみなど

月経前症候群(PMS)の原因

- ・月経をコントロールする女性ホルモンの変動
- ・気持ちを落ち着かせる神経伝達物質の影響
- ・交感神経・副交感神経の乱れ など



生活に支障が出てつらいと感じたら、我慢せずに婦人科へ相談しよう。生活習慣の改善指導や個人に合った治療が受けられるよ。

月経前症候群(PMS)の対策

- ・症状を記録するなど自分の身体の状態を知り、具合が悪くなりそうときには予定を入れないなど調整してみましょう。
- ・寝る前にリラックスできるような飲み物を飲んだり、アロマセラピーを試したりしてみましょう。
- ・1日3食、栄養バランスの整った食事を取り、適度な運動を心掛けましょう。
- ・周囲の人に、月経前の症状である事を話し、理解を得ましょう。

令和7年度山県市協働のまちづくり活動補助金の受付開始

活力ある協働のまちづくりを推進するため、市内で地域の課題解決を目指し、自主的に取り組む地域活動事業を行う団体に対して補助金を交付します。なお、この事業は令和7年度予算成立を前提とします。

関企画財政課 TEL22-6825 ID39941

▶活動期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

▶補助対象事業

区分	補助率	補助限度額
1. スタート支援型コース(団体設立3年未満の団体で初めて申請する団体に限る)	4/5以内 (備品は補助対象経費×1/2以内)	200,000円
2. テーマ設定支援型コース(多世代が協働し、子どもの成長を地域ぐるみで応援するまちづくり)	9/10以内	200,000円
3. 継続支援型コース	同一団体において、1回目 2/3以内	80,000円
	2回目 1/2以内	60,000円
	3回目 1/3以内	40,000円

▶申込方法 申請書様式を、企画財政課窓口で受け取るか市HPからダウンロードし、提出してください。

▶申込期間 3月10日(月)から予算額に達する日まで

(参考) 令和5年度補助金活用事例

- ・山県市クラシックカーフェスティバル実行委員会(スタート支援型コース) …市内外のクラシックカー所有者に募集を行い、車両の展示、市内観光名所を含んだルートの走行、キッチンカーでの飲食販売を実施。
- ・身体と心と頭を元気にするサロン(継続支援型コース) …健康増進などの講座を通年で開催し、受講前後の身体や認知の測定により参加者の状態把握を促す介護予防サロンを実施。

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

家族や友人と食を楽しもう

「共食」という言葉を知っていますか。家族や友人、仕事の同僚などと一緒に食事することを共食と言います。共食の回数が多い人は、そうでない人と比べて良いことがたくさんあるという研究結果もあります。

共食をすることいいこと

- ・健康に対する自己評価が高い
- ・心の健康状態が良い
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が取れている
- ・食品の種類が多様である
- ・朝食欠食が少ない
- ・規則正しい時間に食事をして

(農林水産省HPより一部抜粋)

今回紹介するレシピは、ベーコンが入っていてお子さんも食べやすい具たくさん汁です。家庭で作って家族で食事を楽しみましょう。

里芋の具たくさん汁

材料(4人分)

食 材		分 量
里芋		300g
エリンギ		100g
ニンジン		80g
ゴボウ		60g
ベーコン		100g
葉ネギ		適量
A	水	700cc
	酒	大さじ4
	昆布	4cm角2枚
B	みりん	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1と1/3

▽子育て支援課 TEL 22-6839
ID 47085



▼作り方

①食材を切る。

- ・里芋はきれいに洗って皮をむき、2〜3等分に切る。
- ・エリンギは縦に薄切りにし、長さを2〜3等分に切る。
- ・ニンジンは5mmの厚さの半月切りにする。
- ・ゴボウは3mmの厚さの斜め切りにする。
- ・昆布ははさみで1cm角に切る。
- ・ベーコンは2cmの短冊切りにする。
- ・葉ネギは小口切りにする。

②鍋にベーコンを入れて弱火にかけ、脂が出るまでじっくり炒める。

脂が出たら里芋、エリンギ、ニンジン、ゴボウを加えて塩(分量外)を軽く振り、脂をなじませるように炒める。

③②にAを入れて強めの中火にかけ、具材に火が通るまでアクを取りながら煮る。さらにBを加えて10分程度煮る。

④器に盛り付け、葉ネギを乗せる。好みで一味唐辛子を振りかける。

▼栄養価(1食当たり)

エネルギー 203 kcal
たんぱく質 5.7g
食物繊維 2.7g
食塩相当量 1.3g



山県市食生活改善連絡協議会 インスタグラム更新中!

活動の様子やおすすめレシピ、イベントのお知らせなどを発信しています。

今回のレシピもカラー写真で見ることが出来ます。フォローや作ってみた感想などもコメントでお待ちしております。



Instagram