

## 「ぴったり共食会」開催!!

きちんと食べて、元気な体をつくることは、自分らしい生活を送るために、大事な事です。「自分にとってぴったりの一食」を、いっしょに考え、準備し、楽しく共食をしませんか。



◇日時 ①3月17日(月)  
②3月26日(水)  
午前10時30分から午後1時

◇場所 志津川保健センター

◇内容 1食のバランスのとれた食事内容と適量をチェックできる「3・1・2弁当箱法」を使って、自分にぴったりの1食を準備し、共食します。  
※内容は①、②とも同じです。



◇対象 希望する方 ※各回とも、定員15名。

◇参加費 無料

◇持ち物 いつも使用しているごはん茶碗 めがね(必要な方) 筆記用具

◇申込 3月12日(水)まで、志津川保健センター(☎46-5113)に申し込みください。

◇問い合わせ 志津川保健センター管理栄養士 ☎46-5113

## 健康コラム

～鉄欠乏性貧血を予防しよう～



3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を祝う日ですね。皆さんはどのようにお祝いしますか。毎日を元気に過ごすために気をつけたいのが、女性に多い鉄欠乏性貧血です。体中に酸素が届きにくい状態なので、疲れやすさや立ちくらみが起こります。町の健診では、貧血検査を受けた女性の2割の方が、要注意または受診が必要な状態でした。貧血検査は、39歳以下の健康診査は全ての方、国保の特定健診は希望で受けることができますので、年に1度は、健診でチェックしてみましょう。予防には、毎日の食事が大切です。保健センターで食事の相談を行っていますので、ご利用ください。体調を整えて、お花見など、春の活動を楽しみましょう。

### 貧血予防のポイント

- ・鉄分が多く含まれる食品を、しっかりととりましょう(赤身の魚、レバー、あさり、卵黄、納豆、青菜、ひじきなど)。さらに、たんぱく質(魚、肉、卵、大豆製品)やビタミンC(野菜や果物)を組み合わせると、鉄分の吸収を高めることができます。
- ・欠食や偏食をしないで、きちんと3食を食べましょう。

※男性も出血性疾患などが原因で、起こることがあります。検査で貧血の結果が出たり、自覚症状がある時は、食事に気をつけるとともに、早めに医療機関で診察を受けましょう。



悩むより かけて安心

緊急時以外の相談はこちらへ #9110



## 子育て支援センター



子育て支援センターでは、お子さんが安全にのびのびと遊べ、季節の行事や、生きる力を共に学ぶ活動を行っています。親子の笑顔が広がる場所ですので、ぜひご利用ください。

子育て情報の提供や育児相談も受け付けています。子ども向けDVDの無料レンタルをしています。ご利用ください。

◇場所: 志津川小学校体育館脇 南三陸町みんなの児童館

◇対象: 未就園児とその保護者、祖父母、妊婦

◇時間: 平日 午前10時から午後3時

## 出張子育て広場開催

### 歌津ひろば

日時: 3月5日(水)、18日(火)  
時間: 午前10時～11時30分  
場所: 歌津学童わんぱくキッズクラブ(歌津中学校となり)  
駐車場: 歌津中学校資料館前

### 入谷ひろば

日時: 3月12日(水)  
時間: 午前10時～11時30分  
場所: 入谷公民館 和室

### 戸倉ひろば

日時: 3月26日(水)  
時間: 午前10時～11時30分  
場所: 宮城県志津川自然の家 研修室4(和室)、研修室5

\*お子様の水分補給飲み物を持参してください。

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

## 南三陸母子支援 ママかふえ



宮城県臨床心理士会では、母子支援(ママかふえ)活動を行っています。楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか? 途中で出入りも自由なので小さいお子さんもどうぞお気軽に参加してください。

◇日時 3月23日(日) ◇時間 午前10時30分～正午  
◇場所 さんたろう館 ◇内容 「絵本の読み聞かせ会」  
◇対象 乳幼児とその保護者

参加申込・問い合わせ 宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ ☎080-1662-2350

## すくすく教室



子育てについて日ごろ疑問に思っていることの情報交換や、離乳食のレポートを広げながら、親子でふれあう楽しい時間を過ごしませんか?

◇日時 3月6日(木) 午前10時から  
◇場所 志津川保健センター  
◇対象 5か月から10か月のお子さんご家族  
◇内容 ベビーマッサージの体験、情報提供、離乳食の試食と情報交換など  
◇費用 1組100円(離乳食材料費)  
◇持参 オムツなど身の回りのもの  
◇申込 電話で申し込みください。  
締切: 3月4日(火)

申込・問い合わせ  
保健福祉課健康増進係 ☎46-5113