

健康ひとくま

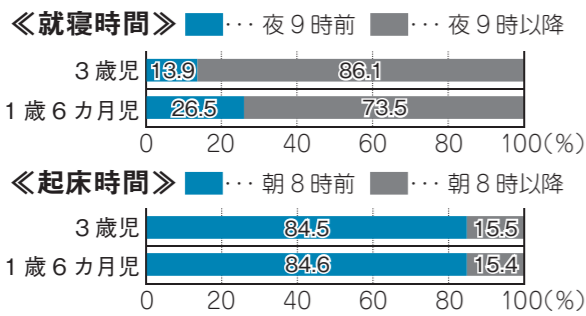
子どもの生活リズム

早寝・早起きで毎日スッキリ！

子どもの成長に必要な成長ホルモンは、午後10時～午前2時の間に大量に分泌されるため、この時間にしっかり熟睡していることが大切です。



平成23年度 乳幼児健診結果



3歳児・1歳6カ月児ともに、朝は8時前に起きていますが、夜は9時以降に寝ている子どもが目立ちます。

早寝・早起きのポイント

- ①できるだけ午前7時までに起床しましょう。朝の光で体内時計をリセットしましょう。
- ②1日3食の時間を決めましょう。食事の時間を決めると生活リズムが整いやすくなります。
- ③外遊びをしましょう。エネルギーを使うと、夜の寝付きがよくなります。外遊びは五感を刺激し、発育も促します。
- ④就寝前のテレビなどは避けましょう。テレビやゲームなどの視覚刺激は避け、代わりに絵本などを読んであげましょう。できるだけ午後8時～9時に寝かせましょう。

家族みんなで協力し、早寝・早起きをしましょう！ 【問い合わせ】健康増進課母子健康係 ☎83-8121 FAX83-8619

おくやみ (敬称略) ご冥福をお祈りいたします

大澤重雄 (97) 堀内 1/31	大田和宗一 (62) 下籠谷 2/11	藤平アイ (90) 若旅 2/20
大島茂 (83) 並木町三 2/1	田上芳一郎 (75) 西郷 2/11	進藤恒雄 (80) 石島 2/21
添野タケ (98) 石島 2/1	藤田元 (85) 反町 2/12	小林幸男 (85) 物井 2/21
鈴木和子 (81) 亀山 2/1	島田芳造 (81) 久下田西一 2/12	伊澤正美 (64) 下大田和 2/22
高波真澄 (65) 南高岡 2/1	村山早智子 (64) 荒町四 2/12	市村アサ (76) 鶴田 2/23
鈴木兵治 (83) 上高間木一 2/3	柴山昭二 (84) 青田 2/12	坂入正 (87) 久下田 2/24
村岡光子 (83) 荒町三 2/4	上野フジ (96) 長沼 2/13	國府田ヨシ (84) さくら四 2/25
齋藤昭 (83) 石島 2/5	橋本ミサヲ (83) 堀込 2/13	豊田好一 (81) 横田 2/25
福田光子 (77) 鶴田 2/5	佐野テル (80) 高勢町三 2/14	村石礼子 (83) 上大田和 2/25
仁平一 (83) 田島 2/5	服部京二 (59) 根本 2/15	枝はつ (93) 熊倉町 2/25
南雲イサ (83) 東郷 2/5	鈴木直 (82) 久下田 2/16	廣澤甚一 (79) 台町 2/25
豊田コウ (91) 石島 2/6	鮎田勝明 (63) 東大島 2/16	柳秀雄 (82) 三谷 2/27
南雲タイ (85) 三谷 2/6	松本光雄 (71) 久下田 2/16	小倉明 (85) 小林 2/27
潮田常三 (78) 田町 2/7	森泉友恵 (35) 東郷 2/17	渡辺シツ (93) 石島 2/27
武居勇 (69) 上高間木二 2/7	柳田ナミ (89) 寺内 2/17	小柳和夫 (61) 八條 2/27
菱沼トミ (86) 西田井 2/7	高崎新吉 (84) 高田 2/17	佐藤庭三 (74) 八條 2/28
法師昭雄 (78) 田町 2/9	石崎フサ (91) 西郷 2/17	木村輝雄 (88) 寺内 2/28
渡邊キヨ子 (77) 小林 2/10	櫻井忠道 (64) 上高間木二 2/18	

社会福祉協議会だより

2月に寄付をしてくださった方々(敬称略)ありがとうございました。

善意銀行

物品預託
真岡市立山前小学校 …… お米 50kg
絵てがみ たんぽぽの会
… マフラー 12本、ネックウォーマー 2本

わたのみ基金

JA あぐりっ娘 NPO 法人 NANA …… 8,300円

【累計 176,584,142円】

【申し込み・問い合わせ】
社会福祉協議会 ☎82-8844 FAX82-5516

24時間受付・年中無休・無料の電話健康相談
「もおか健康相談24」 ☎0120-335-140
携帯電話・IP電話からは ☎03-3839-5212 通話料のみお客さま負担
体の症状・治療や育児、介護、ストレスなどの健康相談サービス

あの日 あのころ

第302回

コバナ 小嶋タマさん

(砂ヶ原東在住・82歳)



人の心をつなぎ合わせる…



▲カラフルに作られたパッチワークのポーチ

「幸せは自分でつくるもの、いつまでも苦難は続かないのだから…」この言葉は祖母が生前、私によく掛けてくれた言葉です。昭和4年、私は農家の三女として古山に生まれました。当時は、今のようによく飽和した時代ではなく、物を大切に作る精神が根付いていました。いつも、祖母が姉たちの服を手直ししては、私にさせてくれていました。その作業を見て、母に教わりながら、お手工

自分でするもの、いつまでも苦難は続かないのだから…」この言葉を信じ、多くの方の温かい言葉に支えられながら、無我夢中に仕事と家事をしました。そして、祖母の言葉どおり、夫が病に倒れてから5年後、苦難に終わりが訪れ、夫の病が改善に向かったのです。ほっと胸をなでおろしました。それからは夫と協力し、充実した日々を送ることができました。13年前に夫を亡くしてから、毎日、日記を書いていきます。夫を失った寂しさを書き留めたことから始まり13年。今では、日常の小さな幸せが詰まった日記になっています。現在、息子夫婦、孫、ひ孫、そして友人たちに囲まれ、毎日幸せを噛みしめています。また、得意の裁縫を活かしたパッチワークを趣味として、作品を作っては、みんなにプレゼントしています。みんなすごく喜んでくれます。パッチワークは布だけでなく、人の心もつなぎ合わせてくれるのですね。

消費生活センターメモ

シリーズ 346

ご注意ください！ 海外宝くじ

【事例】突然中国からエアメールが届き、6億円の懸賞金を受け取れる資格があると通知された。なぜ自分のところに届いたのかわからない。信用できるか。

知らせると請求を止めることができなくなったり、カード情報を悪用される危険性もあるので注意が必要です。日本では、許可を得た特定の地方自治体だけが宝くじを発行できますが、「海外宝くじ」を国内で発売・発売の取り次ぎ・授受を行うことは、刑法に抵触すると解釈されています。「海外宝くじ」のダイレクトメールが届いても、無視することが大切です。

海外からダイレクトメールなどで「数億円の懸賞金の受領資格がある」「賞金授与エントリー証明のため2千万円を支払うように」などと、応募もしていないのに、あたかも高額賞金を受け取れるような封書が送られてきたとの相談が寄せられています。申し込んでもいない宝くじに当たることはありません。一度でも申し込むと、様々なダイレクトメールが次々に送られてくる可能性があります。また、返信書類の中には、支払い方法として、クレジットカード番号を記入するよう求めてくるものもあります。番号を

ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週月～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 ハナシテナヤマシ ☎84-7830 相談料無料

