



ぼくたち わたしたち
くっちゃん子

倶知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

※ 4・10 カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

4月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）	4月10日（木）
きらきら広場（1歳）	4月17日（木）
のびのび広場（2・3歳）	4月24日（木）
■申込／3月3日（月）9時30分～	

どの広場も10時からこいのぼりの制作と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。

広場ってなあに？

月に一度、0歳、1歳、2・3歳の親子が集まり、お子さんの誕生会や制作などを行います。お母さん対象のゲームもあり、同年齢のお子さんがいるお母さんたちと交流を持つことができます。申込については毎月の広報をご覧ください。詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。



広場・講座ともに子育て支援センターを利用したことがない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55 - 8355 FAX 55 - 8377
開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時
休所日 日曜日、祝日

倶知安食生活改善協議会の皆さんと考案町特産品の「じゃがいも」料理

倶知安食生活改善協議会

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分や家族、地域の人たちの健康づくりを進める活動をしています。

令和6年度は、お米や牛乳の料理講習会や、SDGsをテーマに野菜を無駄なく使った料理講習会など、さまざまな活動を行いました。

特産品「じゃがいも」を使ったアイデア料理

北海道国民健康保険団体連合会のHPで各市町村の特産物を使った健康料理を紹介する「北の恵みふるさと健康料理」の記事に掲載するため、同協議会の皆さんと町栄養士で、「じゃがいも」料理2品を考えました。

今回考案したのは、「じゃがいも丸ごとコーンミルク」と「じゃがいものもつちり焼き」です。



どちらも簡単に一人分から作りやすいように工夫し、じゃがいものおいしさを感じられる一品となりました。



詳しいレシピや記事は、「WE B広報『北海道の国保』11月号」で確認できますので、ぜひご覧ください。

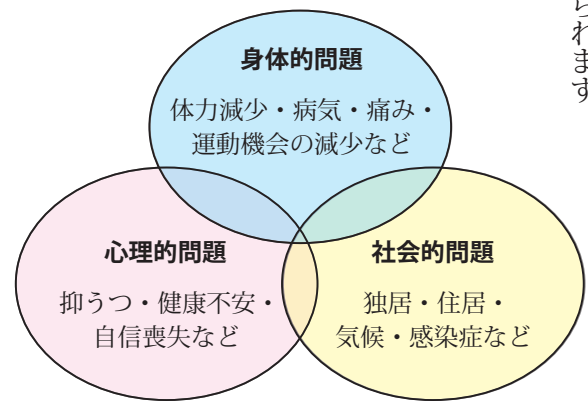
「じゃがいも丸ごとコーンミルク」のレシピは20ページでも紹介しています。



☎ 福祉医療課保健指導係 ☎ 22 - 1144

気軽にできることから始めよう「閉じこもり」を防ぎましょう

「週に一回以上外出しない状態」が「閉じこもり」の目安です。その原因には、次の3つが考えられます。



【閉じこもり状態が長く続くと】
「廃用症候群」に陥ってしまい、運動能力だけでなく、お口の機能が低下して栄養不足になり、内臓の機能も低下し、寝たきりになってしまいうリスクも上がります。また、「認知症」の発症にもつながると言われています。

「外に出る＝運動」と考えると面倒に感じてしまうので、気軽に

考えてみましょう。

○「外は寒いかな?」「雪は降っているかな?」玄関まで行ってみよう

これだけでも、「外の様子を見てみよう」といった意欲が湧き、「玄関まで歩いた」といった運動を行っています。

急にたくさんすることをしようとすると、「足が痛くなってしまう」などの何かしらの問題が発生してしまいますので、毎日少しずつ、継続することが大切です。



広報12月号でお知らせしましたが、町や町内会では、運動やカラオケ、大勢での食事会など、さまざまな企画で閉じこもり予防のための集いの場を開催しています。これから暖かくなり、雪も解けて外出しやすい時期となります。気軽に楽しく「閉じこもり予防」に取り組んでみませんか。集いの場によっては、送迎支援を行っている場合もありますので、詳しくはご連絡ください。

☎ 倶知安町地域包括支援センター ☎ 23 - 0500