



秋本番。さわやかな風が頬をなでて、過ごしやすい日々が続いていますね。
朝夕の寒暖差が激しいため、身体が冷えないように体調管理に気をつけながら楽しく過ごしていきたいと思います。

すくすく ファミリー教室

保健センター内にある健康づくり課では、妊娠期から子育て中の方を対象に子育てに役立つすくすくファミリー教室を行っています。
妊娠中の方対象のコースや気軽に乳幼児と一緒に参加できるコースがありますので、ぜひ参加してみてください。

「すくすくファミリー教室(おやつ&ごはんコース)」の取材に行ってきました



前半は、栄養士による食に関する講話が行われ、保護者の皆さんは子どもを膝に乗せながら話に耳を傾けていました。おやつとの与え方や子どもが好き嫌いな理由について教えてもらい、うなずく姿が見られました。



後半は、地域のヘルスマイト(食を通じた健康づくりの普及活動を行うボランティア団体)の皆さんのレシピの紹介や紙芝居、野菜を見てさわる体験などを親子で楽しんでいました。

参加者の声

- ◆ヘルスマイトの方とのふれあいもあり、楽しく参加できました。
- ◆子どもの好き嫌いについて悩んでいたけど、そんなに悩まなくてもよいと知って安心しました。
- ◆食にまつわる体験を親子でできて楽しかった。
- ◆栄養士さんに食事の相談もできてよかった。



令和5年度
すくすくファミリー教室
おやつ&ごはんコース
10月以降の開催日程

10/12(木)

12/5(火)

時間 10:00~11:30



対象: 1歳半から2歳の幼児とその保護者

定員: 10組(要予約)

申込み: 健康づくり課
(059-382-2252)まで
お申し込みください。

※その他の講座の詳細は
「広報すずか」の毎月20
日号の健康館をご覧ください
だか、健康づくり課まで
お問い合わせください。



鈴鹿市HP
広報すずか

お知らせ

「今日からはじめる フレスト・アウェアネス」

フレスト・アウェアネスとは、
「乳房を意識する生活習慣」です。

自分の乳房の状態に日ごろから関心を持って
生活することで、乳がんの早期発見につながります。

フレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知るため、乳房のセルフチェックをする
2. 乳房の変化に気をつける(しこりや血性の乳頭分泌など)
3. 乳房の変化を自覚したらすぐに医療機関へ行く
4. 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

「乳がん検診に行きましょう」



乳がんは、女性が一生のうちで1番かかりやすく、30歳代から増加しはじめ、40歳代から60歳代にピークを迎えます。早期発見で適切に治療すれば90%以上の治癒が期待されるため、定期的に検診を受けることが大切です。

★予約・問合せは健康づくり課までお電話ください。
059-327-5030(平日8:30~17:15)

★予約・詳細はホームページでも見ることができます。



鈴鹿市がん検診

検索

いっぱい あそびに

子どもにとって、遊びは心身の成長に欠かせないものです。
みんなで楽しく遊びましょう!!

ハロウィンを楽しもう!

海外の行事や文化に親しみを持ったり、友達や異年齢の子たち、地域の方たちとの交流をしたりしてハロウィンの行事を楽しみませんか。

製作や仮装をして、創造力、表現力を高めましょう!

~魔女の帽子をつくって仮装しよう~

材料

- ・黒い画用紙2枚
- ・両面テープ
- ・飾り付け用リボンなど



作り方

1. 作りたい大きさに黒い画用紙をドーナツ型に切って帽子のつばを作る
2. 黒い画用紙を扇形切り、円すいに丸めてとんがり帽子を作る
3. つばの穴にとんがり帽子を入れ、つばから2cmほどはみでるように切る
4. 3のはみでた部分に切り込みをいれる
5. 切り込みを外側に折り曲げてつばの内側と張り合わせる
6. てっぺんを少し折り曲げて、帽子を自由に飾って出来上がり!!



かわいいおばけになってな~