



健康カレンダー

◆会場 福祉センター
◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

行事名	月日・受付時間	対象となる方	持ち物
母子健康手帳交付 妊婦健康相談	2月1日(金) 2月15日(金) 3月1日(金) 午後1時～1時15分	該当者	・妊娠届 ・印鑑 ・マイナンバーカード (通知カード及び身分を証明できるもの)
幼児歯科健診	2月8日(金) (通知を受けた時間)	平成27年11月～平成28年2月生まれ 平成28年5月～8月生まれ 平成28年11月～平成29年2月生まれ 平成29年11月～平成30年2月生まれ	・母子健康手帳 ・歯ブラシ ・コップ
1歳6か月児健康診査	2月21日(木) 午後0時15分～0時30分	平成29年6月7日～8月21日生まれ	・母子健康手帳 ・問診票 ・食事記録 ・バスタオル
健康何でも相談	2月27日(水) 午後1時30分～3時	村民	・健康手帳(お持ちの方)

※母子健康手帳交付・妊婦健康相談該当の方、体成分・血管年齢測定をご希望の方で指定日に来られない方は、健康福祉課にご相談ください。

健康小話

腹式呼吸でリラックス



- 腹式呼吸の仕方 お腹に空気をためるイメージをしながら息を鼻から吸って、お腹の空気を全部吐き出すように口から息を吐いてみましょう。
- 腹式呼吸のコツ 寝ころんで呼吸をすると、お腹が膨らんだりへこんだりするのがわかりやすいので、慣れるまでは寝ころんだ状態で腹式呼吸をしてみましょう。
- 期待される効果
 - ①リラックス効果 深呼吸は腹式呼吸です。呼吸を深くすることで、リラックス効果が期待できます。
 - ②腰痛の緩和 寝ころんで呼吸し、息を吐く時にお腹を軽く押しつつも緊張していたお腹周りの筋肉がほぐれ、腰痛の緩和が期待できます。さらに、お風呂上がりなど体が温まった状態で行うと、筋肉がよりほぐれやすくなります。
 - ③代謝アップ 息を4秒吸って8秒息を吐くというように、吸う時間の倍の時間をかけて息を吐いてみましょう。慣れたら時間を伸ばしてみましょう。酸素を体に取り込む時間を長くすることで代謝アップが期待できます。

宮城県塩釜保健所からのお知らせ ※電話予約は平日午前8時30分～午後5時15分まで

検査・相談名	対象となる方	月日・受付時間	申込・問い合わせ先
・HIV抗体検査 ・クラミジア検査 ・梅毒検査 ・肝炎検査 ・骨髄バンク登録受付	希望者 (予約制)	2月14日(木) 2月28日(木) 午前10時～11時	塩釜保健所黒川支所 ☎358-1111
こころの相談		2月22日(金) 午後2時～5時	
ひきこもり・思春期 こころの相談		2月5日(火) 2月20日(水) 午後1時30分～4時30分	塩釜保健所 ☎365-3153



今月の子育て応援



●ベビーのゆったりタイム

赤ちゃんを連れて参加してみませんか。保護者同士でおしゃべりしたり、赤ちゃんに絵本を読んでもらったり、自由に過ごすことができます。申し込みの必要はありません。

- ◆対象 0歳のお子さん
- ◆場所 福祉センター
- ◆開催日時 18日(月)
午前10時～11時30分
- ◆問い合わせ先 健康福祉課
☎345-0253

●子育てふれあい広場

お子さんを自由に遊ばせながら、保護者同士でおしゃべりしたり、自由に過ごすことができます。誰でも最初に登録(無料)するだけで自由に利用できます。

開催日	
5日(火)	7日(木)
12日(火)	14日(木)
19日(火)	21日(木)
26日(火)	28日(木)

★今月のイベント★
5日(火)
節分・スマイルサロン
みんなでのんびり
お茶を飲みながら
お話します。

- ◆対象 未就学のお子さん
- ◆場所 児童館
- ◆開催時間 午前10時～11時30分
- ◆問い合わせ先 児童館 ☎345-4626



●おひさまくらぶ(子育て支援センター)

未就園児とその家族を対象に、おおひら万葉こども園の園児と一緒に遊んだり、行事に参加したり親子で楽しめる活動を行っています。最初に登録(無料)するだけで自由に利用することができます。

開催日	時間	場所	活動内容
6日(水)			【ベビーとママのヨガ教室】 スキンシップを大切にしながら、親子で遊びます。必要に応じて汗拭きタオルや水筒、着替えなどご準備ください。
13日(水)	午前10時～ 11時30分	おおひら万葉 こども園	【お話会】 親子で昔話や季節のお話を楽しみましょう。
20日(水)			【お店やさんごっこをしましょう】 いろいろな食べ物のお店屋さんやお客さんになって遊びましょう。どんなお店屋さんが開店するかお楽しみに。
27日(水)	午前9時30分～ 11時30分	福祉センター	【子育て何でも相談・親子でひなまつりの飾りを作りましょう】 お子さんの身長や体重を測定し、保健師・栄養士が発育や発達などの相談に応じます。また、親子で楽しくかわいいひな人形を作りましょう。

※子育てのお悩みについて、電話相談や来園相談も行っていますので、お気軽にご相談ください。
《自由来園》月～金曜日 午前10時～午後3時 みなさん遊びに来てください!

- ◆問い合わせ先 おおひら万葉こども園 ☎344-3028
健康福祉課 ☎345-0253

