

7か月児 もぐもぐ教室スタート

4月から、7か月児もぐもぐ教室を始めました。この教室は、生後7か月のお子さんの体の成長を確認し、成長に合わせた関わりや離乳食の進め方について、お子さんと触れ合ったり、実際の離乳食を見たり触ったりしながら、保健師・管理栄養士と楽しく学ぶ内容です。

- ◆会場：米原げんきステーション
- ◆受付時間：9：30～10：00
(実施時間 9：30～11：30)
- ◆内容：身体計測、成長発達・離乳食の話
- ◆対象児：生後6～7か月児とその保護者
(開催日によって対象児が異なります)

※開催日、対象児等の詳細については広報まいばら 毎月1日号の「健康カレンダー」、また年間の日程については広報まいばら3月1日号と同時配布の「健康づくりガイド」をご覧ください。



【離乳食に関する保護者の悩み】 ～乳児を育てる保護者の、食事に関する悩みを抜粋～

- ・「離乳食の始め方や、いつ頃から始めて良いかが分からない」
- ・「離乳食の量、内容が分からない」
- ・「どれくらいの固さにすればいいか悩む」
- ・「離乳食を少ししか食べず、体重が増えなくなってきた」
- ・「野菜など苦みがあるものを嫌がる」



健診や育児相談で、上記のような相談をよく受けます。赤ちゃんは食べることで、脳が味覚を感じ、好みの味覚を増やしていくため、成長段階に合わせて色々な種類の食べ物を食べる経験が大切です。また、「第2の脳」とも呼ばれる腸は食べたものを消化する働きがあります。色々な食品を食べる経験をすることで消化酵素を出す練習もしていきます。生後3～4か月頃から糖質（ごはんの仲間）の消化酵素の分泌が増え、体は5か月を過ぎる頃に離乳食を食べる準備が整います。5か月に入ったらおかげから始めていきましょう。離乳食で色々な食品を食べる経験をすることで、好き嫌いの少ない子どもとなり、正しい食習慣が身につきます。

健康きらり

離乳食について

「赤ちゃんは食べる経験をする」として、味覚が育ちます。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センター だより

若年性認知症について



発症年齢が65歳未満の人の認知症を総称して、「若年性認知症」といいます。

若年性認知症は、高齢者の認知症と基本的に同じですが、いくつかの点で違いがあります。「運動まひがないのに、色々な作業ができなくなる」「視力は正常なのに場所がわからなくなる」などの症状が、早い段階から目立つようになり、そして、これらの症状があることが日常生活で困ることが増えていきます。



若年性認知症は 発見が遅れがちです

若いゆえに、別の病気だろうと思われがちです。わかりにくいため「急いでいる」「不真面目」などと誤解されたり、「若いから認知症だなんて思いもよらなかつた」というように受診が遅れることがあります。少しでも早く専門医で診断を受け、治療を開始することが大切です。診断が遅れると、治療が遅れ、障害年金の申請や年金の受給も遅れていきます。仕事を継続するには職場の配慮も必要です。病気と分かれば、傷病手当の対象となり、配置換えを相談をしたり、住宅ローンの返済についても金融機関と相談ができます。

若年性認知症の相談窓口は2つあります

●**地域包括支援センター (☎55-8110)**
40歳以上の人は、状態に応じて介護保険の対象となります。今は大丈夫と無理をせずに地域包括支援センターにご相談ください。障害年金の案内もしています。40歳未満の人は、介護保険の対象ではありませんが、ご利用可能な制度について案内します。

●**滋賀県若年性認知症コールセンター (☎090-7347-7853)**
【医療法人 藤本クリニック内 守山市梅田町2-1セルバ守山303】
家族支援プログラムとしてご本人、ご家族交流会、ピアカウンセリング、電話相談などでご家族からの相談ができます。医療のこと、認知症ケアのこと、ご家族のストレスにかかわることなどの具体的な質問に応じます。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援課 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

3月5日(水)の給食



カレー味で、彩りもきれいなので、子どもたちに人気の献立です。油のかわりにバターを使うとさらに風味もよくなります。ご家庭でも一度おためしください。



お試しメニュー



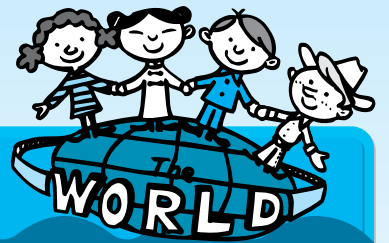
カレーピラフ

材料 (4人分)

米	260g	赤ピーマン	1/3個
カレー粉	小さじ1/4	グリーンピース	20g
コンソメ(顆粒)	2g	マッシュルーム(水煮)	20g
油	小さじ1	油	小さじ1
塩	適量	カレー粉	小さじ1/2弱
鶏肉もも	40g	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2弱
たまねぎ	中1/2個	塩	適量
にんじん	1/3本	コショウ	適量

作り方

- ① お米を炊くときに、Aを加え、軽く混ぜてから炊飯する。
- ② たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ 鶏肉は小さめに切る。
- ④ グリーンピースはさっと湯通ししておく。
- ⑤ フライパンを温め、油を入れて鶏肉を炒め、②を加えてさらに炒める。
- ⑥ 火が通れば、マッシュルームと調味料を加え、ゆでたグリーンピースを加えて火を止める。
- ⑦ 炊きあがったご飯に、具を混ぜればできあがり！



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「米原市日本語教室を開催中！」

～平成26年度も引き続き実施～

米原市多文化共生協会では、米原公民館と市民交流プラザの2か所で、毎週土曜日に「米原市日本語教室」を開催しています。

開設当初は、初級クラスを中心に、日本で生活するために最低限必要なレベルの日本語を話せるようになることを目的としていましたが、昨年度からは会話を通してもっと日本の文化などを知りたい中級・上級者向けの教室も開催して、ボランティアと楽しく日本語を学んでいます。

また、野外活動や屋内活動で交流を深めています。2月1日の教室では、魚魚(とと)あわせと呼ばれるカルタを使って、神経衰弱などのゲームを楽しみました。こうしたゲームを通じ、参加者からは「日本では、めでたい時によく鯛を食べますが、中国では登竜門の伝説から出世魚と呼ばれることもある鯉を食べたりします」などと、中国の食文化にも触れながら、楽しく学習したりしています。

最近では3月15日(土)に息郷児童館でプラバン作りにも挑戦。それぞれに思い思いのイラストを描き、オリジナルのキーホルダー作りを楽しみました。

米原市多文化共生協会では、本年度平日の夜間のクラス開催も検討するなど、外国籍市民のみなさんが気軽に立ち寄れる教室作りに向けて取り組みを進めます。



カルタを使って学習(左)したり、プラバン作りにも挑戦(上)

※協会では、日本語教室のボランティアを随時募集しています。

お問い合わせ
米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)
☎52-6629 ☎52-4539