

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**



育児における自己肯定感の育ちについて

自分のことが好きですか…？ 自己肯定感についての設問で、よく目に触れ、耳にする言葉です。令和5年9月に実施した「健康増進計画・食育推進計画策定アンケート」の結果では、村の学童期女子は、他市町に比べて、「そう思わない」と答えた割合が高いことがわかりました。（他市町7.8%、清川村23.5%）

今回は、保健師の視点で自己肯定感の向上に向けたポイントをお話させていただきます。

- 人には、人間関係や自己実現など、さまざまな欲求があるものです。それらの欲求が満たされることで、基本的信頼関係の「根っこ」が豊かに育ち、自分や他人を大切にできる源ではないかと考えます。
- 家族といえども、感情的にぶつかってしまうこともあるでしょう。言い出せずにいて我慢してしまうこともあるかもしれません。自分の思いを安心して表現するということを大事にしたいですね。

パブリックコメントの募集

「第3期清川村子ども・子育て支援事業計画」及び「清川村健康増進計画・食育推進計画（第3期）」の策定に向けた意見募集を行います。

1月10日（金）～23日（木）の期間で、所定の意見提出用紙により郵送（23日消印有効）、FAX、メールまたは子育て健康福祉課窓口へ提出してください。

計画(案)は、保健福祉センターやまびこ館1階・子育て健康福祉課窓口、生涯学習センターせせらぎ館1階・清川村図書館、村ホームページで閲覧できます。

なお提出されたご意見については、個人情報を除き、意見に対する村の考え方や政策など、案の修正を行った場合は、その内容を公表します。※提出されたご意見に対し個別の回答はいたしません。

問 子育て健康福祉課子育て支援係・健康福祉係 ☎(288) 3861

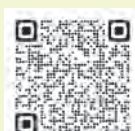


子ども・子育て支援事業計画



健康増進計画・食育推進計画

ME-BYO改善だより ③⑤



未病センター

未病センター

～未病改善でスマイルエイジング～



ミビョーマン

手軽に健康状態や体力等をチェックし、その結果へのアドバイスを受けることができます。

未病改善の情報や健康づくりプログラムの提供を行っているセンターがあります。

神奈川県内の未病に関連して新着情報を掲載しています。ぜひお越しください。

診療所だより



煤ヶ谷診療所
平山医師

「乾燥肌と
保湿について」

清川村の皆さん、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。今月は平山が担当します。

寒さが厳しく空気も乾燥するこの季節。特に高齢の方は、加齢による皮脂分泌の減少で乾燥肌になりやすく、かゆみやひび割れでお困りの方が増えています。乾燥肌のかゆみで皮膚を傷つけてしまい、細菌が入り込むことで炎症を起こすこともあります。日ごろのケアが大切です。

改善のために、まずは入浴の仕方を見直してみしましょう。湯温は41℃以下のぬるめにし、

ナイロントオルやたわしの使用は控えめにしましょう。石鹸の泡で優しく洗い、よくすすぐことが大切です。そして重要なのがお風呂上り10分以内の保湿です。水分はタオルで優しく抑えるように拭き取り、すぐに保湿剤を塗ることをお勧めします。

保湿剤は、ベタつかない物を選ぶと続けやすいです。市販の保湿クリームやローションで尿素、ヒアルロン酸、セラミドなどが配合されているものが効果的です。

室内では加湿器を使用することも効果的です。50～60%程度の湿度を保つことで肌の乾燥を防ぐことができます。また、こまめな水分補給も忘れずに心がけましょう。

厳しい寒さが続きますが、皆さんお体にお気をつけてご自愛ください。

休診日：1月4日(土)

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村食生活改善推進団体

もみじ会

かんたん 健康レシピ

パインきんとん

材料(2人分)

- ・ サツマイモ 200g
- ・ 砂糖 40g
- ・ パイナップル缶詰(スライス) 2枚
- ・ パイナップル缶詰のシロップ 50cc
- ・ 塩 少々

栄養成分表示(個分)	エネルギー	251kcal
	タンパク質	1.4g
	脂質	0.3g
	炭水化物	58.1g
	食塩相当量	0.5g
	カルシウム	39mg



作り方

- ① サツマイモは1cmの厚さに切って、皮を厚くむき、30分ほど水にさらし、あく抜きをします。
- ② 鍋にサツマイモを入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、竹串がすっと通るくらいまで茹でる。
- ③ パイナップル缶詰を開け、実とシロップに分け、実を8～16等分に切り、シロップは1/2カップを計っておく。
- ④ ②の湯をきり、熱いうちにつぶし、砂糖とシロップを加える。
- ⑤ 鍋に返し、熱を加え、切ったパインと塩少々を加えて焦がさないように練り、ねっとりしたら出来上がり。

問 子育て健康福祉課健康福祉係
☎(288)3861

清川村食生活改善推進団もみじ会
食育アドバイザーとして、地域の健康づくり
をサポートするボランティアです。