

保健センターだより 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

6月は「食育月間」です。子供から大人、高齢者まで、生涯にわたって健康で幸せに暮らすことができるように、自分自身や家族の「食」について考えてみましょう。

1日1回は家族そろって楽しく食事をしよう！

毎日の食事は、家族がコミュニケーションをとることができる大切な時間です。1日の出来事を話したり、食事の作法やマナーを身につける時間でもあります。また、季節に応じた行事食や地域に伝わる郷土料理を親から子へとつないでいきましょう。



やっていませんか、6つの「こ食」

- 孤食**... 家族が不在の食卓で、ひとりで食事をする。孤食が続くと好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏りがちとなります。
- 個食**... 家族が揃っているのに全員が各々自分の好きなものを食べる。 「バラバラ食」ともいいます。好きなものだけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増やしてしまいます。
- 固食**... 自分の好きな決まったものしか食べない。栄養が偏るのはもちろん、キレやすくなったり、肥満、生活習慣病を起こす原因にもなります。
- 粉食**... パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる。米飯と比べるとカロリーも高く、おかずも脂肪などが多くなり、栄養も偏りがちです。
- 小食**... いつも食欲がなく、少しの量しか食べない。また、ダイエットなどで食べる量を減らすこと。小食が続くと、栄養が足りなくなり、気力も続かなくなってしまいます。
- 濃食**... 加工品など濃い味付けのものを食べる。塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまいます。また、カロリー過多で肥満につながりやすいです。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

問合せ＝総務課 総務係 ☎76-1115



人権擁護委員に 岡田和己さん 逸見智恵子さん
人権擁護委員は、法務大臣が委嘱する民間ボランティアのかたで、地域の皆さんから人権相談を受け問題解決のお手伝いをしたり、人権侵害が起きないように見守りをしていただいています。現在、町では大澤登志子さんが委嘱されていて、今回、岡田和己さん、逸見智恵子さんが新たに委嘱されました。

参加無料

『認知症のこと』みんなで話してみませんか？
「認知症介護家族のつどい」を開催します

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応の仕方に悩んでいることはありませんか。「認知症介護家族のつどい」は認知症のかたを身近で支えている家族同士で気軽に話しあったり、思いに共感するなど、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。

認知症について興味があるかたの参加も可能ですので、お気軽にお越しください。

【開催日時】 6月13日(木) 午後1時30分～3時

【場 所】 保健センター

【対 象 者】 認知症のかたを在宅で介護している家族（本人も参加可能）
認知症について興味があるかた

【申込期限】 6月10日(月)

【申込み・問合せ】 地域包括支援センター ☎76-1325

**参加者の皆さんから
こんな声が届いています！**

- ・みんなで大変なことを話して共有することで、また頑張ろうと言う気持ちになれます。
- ・色々なかたの話が聞けて、「大変なのは私だけじゃないんだ」と思ったら少し安心しました。
- ・認知症の夫にどのように接して良いのか分からない日々でした。この会に参加して優しく接してみようと思いました。

男女共同参画ニュース

6月23日～29日は、「男女共同参画週間」です

2019年度 男女共同参画週間キャッチフレーズ（内閣府公募）

『男女共同参「学」』
『知る 学ぶ 考える 私の人生 私がつくる』



○男女共同参画社会って？

男女共同参画社会とは、家庭で、学校で、地域で、職場で、男女が尊重しあい、性別にかかわらず、個性と能力を発揮することのできる社会のことです。

○なぜ男女共同参画が必要なのでしょう

「男性は仕事、女性は家庭」に代表されるように、知らず知らずのうちに性別にとらわれて役割を決めつけていませんか？ こういった先入観や固定概念が周りの人の行動や生き方を制限し、個性や能力を発揮できなくしています。

例えば組織のリーダーにふさわしい女性もい

れば、料理が得意な男性もいます。得意なこと・得意でないことはその人のかけがえのない個性です。

現在、少子高齢化や、国際化・情報化が進む中、さまざまな考え方や価値観、ライフスタイルが生まれていくことでしょう。そのためには、性別にかかわらずそれぞれの個性を生かしながら協力しあう社会が必要なのです。

「男性とはこういうもの」「女性はこうすべき」と決めつけずに、「自分らしさ」について考える機会にしてみませんか？

相談機関をご紹介します

埼玉県男女共同参画推進センター（With You さいたま）

- ・電話番号：☎048-600-3800
- ・受付時間：月～土 午前10時～午後8時30分
- ※祝日・年末年始・第3木曜日を除く

男性のための電話相談

- ・電話番号：☎048-601-2175
- ・受付日時：毎月第4日曜日 午前11時～午後3時

【相談内容】職場の人間関係、家族・夫婦、DV、生き方など男性全般の相談