

ウォーキングマップ が出来ました

町民の皆様が、健やかで心豊かに生活できることを願って、平成18年度に大崎町健康増進計画『健康おおさき21』を策定いたしました。その中の『おおさきウォーキング大作戦』は、町民の皆様が『ウォーキングを習慣づける』ことを目的に事業を展開しています。そこで今回、ウォーキングの輪をひろげるために、町内各地にウォーキングコースを選定しウォーキングマップを作成いたしました。

**健康づくりのために歩いてみませんか。
健康づくりに生かしていただけたらと思います。**



マップのほしい方は、差しあげます。

大崎町役場保健福祉課 健康増進係又は野方支所の窓口

※数に限りがありますので、ご希望の方はお早めに!!

新しい命を迎える準備

大崎町では、毎年100人前後の赤ちゃんが生まれています。新しい命の誕生は何ものにもかえがたい尊さ、愛おしさを感じます。また少子化が叫ばれる現代においては、次世代を担う救世主とも言えるのかもしれない。しかし、新しい命を迎えるということは、喜びや幸せとともに不安や負担なども同時にたらされるものです。

新しい命を迎える準備のお手伝いとして、大崎町では、二つのシリーズに分けて『おめでとう教室』と題した両親学級を開催しています。今回は、『おめでとう教室』についてご紹介します。お産編（4月・9月・11月）

助産師が主に講師となり、妊娠出産に伴う体の変化やお腹の赤ちゃん、家族計画

についてお話しします。また、呼吸法や安楽な体位、姿勢、マッサージ方法の実技指導や、生まれて来る赤ちゃんに十分な母乳を提供できるように、おっぱいのお手入れ方法の指導を個別で受けられます。

保健師だよ



両親編（7月・2月）
カウンセラーがお

腹の赤ちゃんとお母さんの精神的な繋がりやお父さんと赤ちゃんの関わり方などについての講話を行います。そのあと、妊娠中のお母さんにぜひ摂っていただきたい食材を使って栄養士が昼食を用意し、参加者とスタッフと一緒に昼食を摂りながら、調理法や栄養について学ぶことができます。また、歯科衛生士による、「歯育て」についての講話もあります。

赤ちゃんを迎えようとしてお父さん、お母さんはそれぞれ体の状態や生活環境も違います。そして、抱えている悩みも不安もそれぞれだと思います。どちらの教室も少人数で行うため、参加者の方それぞれの悩みに対応した内容となります。また、アットホームな雰囲気の中、リラックスして過ごしていただけたらと思います。

赤ちゃんがこの世に誕生してくるということは、お父さん、お母さん、兄弟をはじめとした家族の誕生でもあります。これから生まれてくる赤ちゃんとの向き合い方、兄や姉となる上の子供たちとの向き合い方、家族について、『おめでとう教室』で一緒に考えてみませんか？

開催日時や内容についての詳しいお問い合わせは

電話099-476-1111
大崎町役場 保健福祉課 健康増進係（内線132）まで。