



保健相談センターだより

☎ 保健相談センター
(☎235-7880)

成人の検診、乳幼児の健診と相談、予防接種等の日程は保存版「平成20年度えびな健康だより(カラー印刷の冊子)」に記載されています。

地域育児相談の紹介



赤ちゃんから就学前までのお子さんを持つ方が、安心して子育てができるように、地域育児相談を開催しています。会場は、保健相談センターやコミュニティセンターなどで、保健師や栄養士が、身長・体重の測定、育児や栄養の相談を行っています。

最近の相談内容は、離乳食やミルクの量、指しゃぶりや生活リズムなどが多いです。相談された方から、「親身に相談に乗ってくれてとても嬉しかった」「なかなか聞けなかったことを詳しく教えてもらえてよかった」「離乳食の方法はこんなやり方もあったのか」などの声が聞かれています。一人で悩まず、ぜひ地域育児相談をご利用下さい。今後の日程については、ホームページや「えびな健康だより」をご覧ください。

*予約は不要。直接会場へお越し下さい。



～元気のもと食卓から～

家族みんなの元気のもと、楽しく、おいしく、食事バランスのとれた食卓づくりです。

毎日の食卓づくりは大丈夫でしょうか。

- 朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。
おやつばかり、食べていませんか？
- 主食・主菜・副菜をそろえましょう。
主食ばかりを食べていませんか？
主菜が2皿以上ならんでいませんか？
副菜もありますか？
- よくかんで食べましょう。
- 家族みんなで食卓づくりに参加しましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに。
家族と囲む食卓は、大切なコミュニケーションの場でもあります。
是非、「食」に対する関心や理解を深め、望ましい食習慣を育てましょう。

EBINAへるすすくーる参加者募集

会場：保健相談センター

	日時	内容・対象
ハルーン体操で楽しく健康に!	2月7日(日) 10時～12時 (受付は30分前から)	内容：バランスボールを使った体操、尿失禁体操等 対象：女性の方 持ち物：動きやすい服装、飲み物、室内シューズ、筆記用具、健康手帳 定員：先着30名
あなたの血管は大丈夫?～血管を若返らせる秘訣を教えます～	2月7日(日) 13時30分～16時 (受付は30分前から)	内容：血管年齢測定、血管年齢を若返らせる体操等 対象：関心のある方 持ち物：動きやすい服装、飲み物、室内シューズ、筆記用具、健康手帳 定員：先着30名

*えびな健康だよりに掲載した内容を一部変更しています。*両コースとも託児あり(定員制)

教室参加者募集

おいしく楽しくクッキング ～健康づくりの主役は食卓から～

日程	会場	内容	定員・費用
2月21日(日) 10時～13時	保健相談センター	糖尿病予防の食事	定員：20人 費用：500円 持ち物：エプロン・三角布 筆記用具 託児あり要予約

親子でとんとんクッキング

日程	会場	内容	定員・費用
2月7日(日) 10時～13時	保健相談センター	5歳～小学6年生の児童と保護者	定員：16組 費用：親子で500円 持ち物：エプロン・三角布 託児あり要予約

*申込受付 1月16日(日)から

お弁当づくり講座 ～幼稚園などに持っていきお弁当から健康づくりを考えてみましょう～

日程	会場	内容	定員・費用
1月21日(日) 10時～12時	上今泉コミセン	健康的なお弁当について調理実習	定員：24人 費用：500円 持ち物：エプロン・三角布 弁当箱 託児あり要予約

▷主催 食生活改善推進団体えびな会

～地域のコミセンで食育講座を開催します～ 元気に育て! 子どものおやつ教室

日程	会場	内容	定員・ほか
1月30日(日) 10時～12時	社家コミセン	幼児食の役割 おやつ の役割 簡単なおやつ の調理実習	定員：24人 持ち物：エプロン・三角布 託児あり要予約
2月6日(日) 10時～12時	上今泉コミセン		
2月20日(日) 10時～12時	柏ヶ谷コミセン		

▷主催 保健相談センター

健康えびな普及員会・健康教室(予約制)

「ヨガ」で楽しくリフレッシュ

日程	会場	時間
2月19日(日)	国分コミセン	10時～12時 (受付9時45分～)

- ▷内容 ヨガ、ゴムバンドを使用した海老名のびのび体操他
- ▷定員 先着30名
- ▷持ち物 健康手帳、室内履き、タオル、バスタオル、飲み物、ゴムバンド



ミニ体力測定会

日程	会場	時間
2月6日(日)	上今泉コミセン	10時～12時 (受付9時45分～)

- ▷内容 骨密度・血管年齢・握力・肺活量測定・体脂肪測定等
- ▷定員 先着30名
- ▷持ち物 健康手帳、タオル、飲み物 ※素足になれる服装

アロマテラピーでリラックス

日程	会場	時間
2月26日(日)	保健相談センター	10時～12時 (受付9時45分～)

- ▷定員 先着20名
- ▷持ち物 健康手帳、筆記用具、タオル、濡れてもいい服装
- ▷参加費 500円



看護職等の非常勤職員の登録募集

- ▷募集職種 保健師、看護師、管理栄養士、臨床心理士、保育士
- ▷従事していただく事業は、特定保健指導、成人対象の健康教育・相談、乳幼児健康診査、育児相談、予防接種補助等です。
- ▷募集期日・方法 2月6日(日)までに履歴書、資格を証明する免許証の写しを保健相談センターにご持参下さい。

健康えびな普及員会に入いませんか?

健康えびな普及員会では、市民の健康づくりのための健康教室、のびのび体操教室などを行っています。皆さんも一緒に活動してみませんか?

興味のある方は、保健相談センター(☎235-7880)へご連絡ください。