

ヘルシースタート教室



育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。



申し込み用QRコード

- 日時 11月17日(水)
午前10時～11時30分
- 場所 保健福祉センターゆうゆう館
- 対象者 平成22年4月、5月生まれのお子さんがある保護者(お子さんと一緒にご参加ください)
- 持ち物 米1合
- 定員 約20名(事前にお申し込みください)
- 内容 食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック。バランスのよいお弁当の試食(調理はしません)。大人の食事から離乳食への取り分けの工夫。
- 申込方法 申込期限 11月10日(水)
お申し込みは、お電話でもQRコードからでも可能です。QRコードは左のコードよりお申し込みください。
※なお、定員をこえてしまった場合は、ご予約をお断りする場合があります。ご了承ください。

問い合わせ先

健康増進課(保健福祉センターきらら館内) ☎52-1116

自殺予防対策事業講演会「生きる知恵を求めて」を開催

10月1日(金)に、自殺予防対策事業講演会をグリームの館で開催しました。

第一部では、市内在住の田村友輝さんが、人は生きながら生まれ変わることはできない。過去には戻れない。変えられるのは自分と未来であると田村さんご自身で活動されている自死防止プロジェクトの話をしていただきました。



田村友輝氏



池田香代子氏

第二部は、「世界がもし100人の村だったら」の翻訳者池田香代子さんによる講演で、人は生きたいという思いのエロスと死にたいという思いのタナトスが綱引きをしている中で平均台をわたっていくようなもの、タナトスを小出しにして、ストレスを解消しバランスをとっている。ストレスの解消は泣いたり笑ったりすること。女性は泣いたり笑ったりしてストレスを解消しているが男性は笑うだけで泣くという解消ストレスの手段を封じられている。うれしいときにはお腹から笑い、悲しいときには本当に悲しく泣く、人間らしい感情を持った生き方をすることが大切であると話され、池田さんによる100人の村の朗読で幕を閉じました。