

**クリスマス会を
開催しました!**

12月18日(土)、7組の親子の参加により、クリスマス会が開催されました。制作の時間では、リースやマラカスステッキを親子で作りました。また職員による参加型劇「おおきなかぶ」を観賞し、みんなで楽しみました。

最後には、サプライズでサンタが登場しました。みんなにプレゼントを配り、子どもたちを喜ばせてくれました。

サンタさんに会えたよ!




いきいき子育て
**わくわく
児童館**

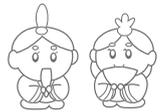
すてきなリースが完成しました♪




親子でつくったよ

次回開催 ひなまつり会

日時 2月26日(土) 10:00~11:00
 対象 町内在住の未就学児と保護者
 定員 7組
 募集 2月14日(月)~
 ※定員になり次第、締切
 申し込み 町児童館まで
 問い合わせ 町児童館 ☎87-0921



※感染状況により中止となる場合があります。

交通 安全

こうつう あんぜん

プレゼント企画

プレゼント企画続行中! 役場2階庶務係・保健福祉総合センターで反射バンドをプレゼントしています。(なくなり次第終了)

まだまだあります!

庶務係 ☎86-6082



凍結路面に遭遇したら、『急』の付く動作は控えましょう

見てわかりやすい積雪に比べ、判断しにくいアイスバーンの路面は、ツルツルで大変危険です。そのような路面では、「急発進」「急ブレーキ」「急ハンドル」を使うような状況を作らないようにゆとりを持って運転しましょう。

また、横断歩道や白線は、アスファルトと違って水が染み込みやすく、表面に氷の薄い膜ができ熱が伝わりにくいため、凍結し易くなります。歩行者や自転車は転倒の危険がありますので、いつも以上に慎重に行動しましょう。



東庄町の日の入り時刻	2月1日(火) 17:04	2月15日(火) 17:18	3月1日(火) 17:31
------------	---------------	----------------	---------------

こじゅりん 体操サポーター 活躍中！！

昨年度完成したこじゅりん体操を地域で広めるべく、5人の「こじゅりん体操サポーター」が誕生しました！お揃いのオレンジ色のポロシャツを着て、研修会や町内の老人ホーム、デイサービスなどで体操の普及のため活動しています！

今後は、地域の高齢者の集まりなどでも体操を広めていきたいと思っています。

皆さんがお集まりの場所にお伺いして、体操のお手伝いをいたします。ご興味のある方はぜひご相談ください！



▲こじゅりん体操サポーター☆お揃いのポロシャツで活躍中です！



▲ひとり親福祉推進委員の研修会にて

問い合わせ
東庄町
地域包括支援センター
☎80-3155



貧血とは、血液中の赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）の量が少なくなった状態です。ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きを担っており、鉄はヘモグロビンの重要な材料の一つです。

貧血は、原因によっていくつかの種類に分けることができますが、多くが鉄の不足が原因で起こる鉄欠乏性貧血です。ダイエットなどで食事の量が少なくなったり、栄養バランスの偏つ

貧血の食事



国保東庄病院
ひぐらしかよこ
日暮 加代子 管理栄養士

た食事を続けていると体内の鉄が欠乏し、貧血を起します。貧血になると疲れやすい、息切れ、頭痛、めまい、顔色が悪いなどの症状が現れます。

鉄は、体内では作り出せないで、日頃から鉄を多く含む食事を心掛けて貧血を予防することが大切です。

食品中の鉄には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」がありますが、ヘム鉄の方が体内への吸収がよい性質があり

ます。ヘム鉄は、レバーや赤身肉、魚、貝類に多く含まれます。一方、非ヘム鉄は、緑黄色野菜や海藻類に多く含まれます。

鉄は、吸収率が良くない栄養素なので、鉄を効率良くとれるように食べ方を工夫するのがポイントです。また、鉄とともにヘモグロビンを作るのに必要なたんぱく質の十分な摂取が必要です。肉や魚に含まれる動物性たんぱく質や野菜や果物に多いビタミンCには、鉄の吸収を助ける働きがあります。吸収率が低い非ヘム鉄は、肉や魚と調理したり、新鮮な野菜や果物と一緒にとるなど食べ合わせ方しだいで吸収率をアップすることが出来ます。酢や柑橘類の酸味や香辛料に

は、胃酸を分泌させて鉄の吸収を高める働きがあります。

鉄を添加した菓子類や飲料水などの鉄強化食品を利用するのも有効です。

鉄は1回に吸収される量は決まっています。余分なものは排泄されます。欠食などせず、1日3回の食事でこまめにとることが大切です。また、色々な種類の食品を毎日食べる習慣が、鉄不足を防ぎ貧血予防につながります。

最後に、貧血は、重大な病気が隠れていたたり、他に原因がある場合もあるため、貧血の症状を感じたときには早めに医療機関を受診するようにしましょう。

問い合わせ
東庄病院 ☎1177



内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前 (受付時間は午前11時まで)
整形外科	火曜日午前 (予約制)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177