

子育てに活かす脳科学

こどもセンターでは「ミニ講座」として、1月12日、市教育委員会教育相談室から相談員の三田敏明氏を講師に迎え、『子育てに活かす脳科学』と題した講座が開催されました。

子育てでは「ほめる」ことが大切。ほめて育てることは、脳の中にワクワクやウキウキするホルモンが分泌され、豊かに生きていこうとする気持ちが生かされるといふ効果があります。

実際に子育て経験者の三田氏へ、参加者から実践談を求められて「生活のリズムを作ること」は大切なこと。時間がきたら自然に目覚めるように、カーテンを開ける、窓を開けて空気を入れ替える。排便のリズム作りも大切。明日はど

んな楽しいことがあるかなと思えるような、ロマンのある子育てをしましょう」等、先輩ならではの話をされました。

お母さんたちが講座を受けている間、子どもたちはファミリーサポートの預かり会員ボランティア数名と楽しく別室で過ごしていました。

こどもセンターでは、ミニ講座や子育て相談、おやこあそび等様々なイベントを行っています。お気軽にいらしてください。

《お問合せ》

こどもセンター
電話 21-4388

こどもセンター利用状況

平成22年11月1日～30日

こどもセンターひろば	利用人数 1,207名 (新規登録 32名)
ファミリーサポートセンター	利用件数 275件 会員数 889名
こども図書室	貸出人数 236名 貸出冊数 612冊 利用者数 297名

民生委員児童委員研修会

地域福祉活動の推進者として重要な役割を担う民生委員児童委員並びに主任児童委員を対象とした、平成22年度花巻地区民生委員児童委員研修会が1月19日なはんプラザで行われました。

講師の稲垣正利氏（自殺予防総合対策センター適応障害研究室長）が「うつ病についての基礎知識」と題し講演。

一般人口の6%が一生に一度はうつ病になり、一般人口の2%がこの1年以内にうつ病でした。発病者の多さから、うつ病は一般的なよくある「こころの風邪」と呼ばれることがあります。しかしうつ病は風邪のように放っておいて治るものではなく、重症になると「自殺」を引き起こすこともある大変な病気です。

「うつ」になると、周囲の支えに気がつかず、支援を受けることを躊躇し、支援は役に立たないと信じ込んでしま

います。

「民生委員としての活動の中では、あきらめず支援し続けて行くこと。いつでも支援する準備ができていようという意思を伝え、患者のそばで暖かく見守ってあげることが大切。また、支援する方も一人じゃない、みんなが支援している」ということを忘れないように」と稲垣氏は話されました。

お父さん、ちゃんと眠れてる？

働き盛り世代の睡眠キャンペーン

・こんな時はかかりつけ医や専門機関にご相談ください
・「うつ」は薬での治療効果が期待できます

*ホームページ
花巻保健環境センター
で検索



もしかしたら、それは「うつ」かも

- ★疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている。
- ★食欲がなく体重が減っている。
- ★だるくて意欲がわかない

暮らしの輝き応援講座

1月25日

聴覚に障がいのある方やその家族の方々に、同じ立場の方やボランティアとの交流の中で、情報交換や暮らしに役立つ知識を習得していただくことを目的に「暮らしの輝き応援講座」が開催されました。

今年度、太極拳やそば打ち体験等、様々な講座が開催されてきましたが、第6回目となる今回は「クレープ作り体験」。

結芽工房（石鳥谷町）の会員3人が講師となり、エプロンに三角巾で、20名余の参加者全員でクレープ作りに挑戦。ほとんどの方が初めてで、出来上がりも様々。それでも2枚目になるとますますの出来栄えに参加者も満足顔。

出来上がった生地にはクリームやジャム、チョコをトッピングしてみんなでおいしくいただきました。

会場になった社会福祉協議会の会議室は甘い香りであっ

ぱいでした。

手話サークル「つくし」や要約筆記サークル花巻「こぼし」の方々が毎回ボランティアで参加し、作り方やポイント等ボードに書いたり、手話通訳したり、クレープ作りにも挑戦したり、みんながとても楽しそうでした。

「結芽工房」は、子どもたちに安心安全なものを食べさせたいというお母さん方の集まりで、十数年活動しています。リンゴジャムやブルーベリージャムは添加物なしの手作り。様々なイベント会場でクレープ販売をしています。

結芽工房（ゆめこうぼう）

代表 沢 美由紀
電話 0901963912416



慎重に伸ばす。均等に伸ばせなかったり、丸くならなかったり、反す時に破けたり…。みんなが見つめる中で生地を伸ばします。

《シリーズNo.6》

花巻市災害時要援護者

支援マニュアル

参考

○ 防災情報

花巻市に災害警戒本部及び災害対策本部が設置される災害が発生した時に、気象予警報、土砂災害情報等の防災情報、及び被災情報や避難情報等の掲載を行うことにより、市民並びに県内外在住者や災害ボランティアに対し災害情報の共有の場として利用する事を目的に、各種情報を掲載します。

*ホームページ

花巻市防災情報 で検索

○ 緊急地震速報

緊急地震速報は地震の発生直後、震源に近い地震計でとらえた観測データを解析して震源の規模（マグニチュード）を直ちに推定し、これに基づいて各地での主要動の到達時刻や震度を推定し、テレビやラジオを通じて可能な限

り素早く知らせるものです。

○ コミュニティFM

地域情報を放送するラジオ局。災害時には、花巻エリアの防災・災害情報を発信します。

普段からラジオのダイヤルをFM One（エフエムワン）78.7MHzに合わせておきましょう！

○ NTT災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

※毎月1日、正月三が日、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験利用が可能です。

