



達家 智里さん 飯山地区

「常に笑顔で接することを心がけています」

E(エ)ネルギッシュな E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

**飯** 山赤十字病院で看護師として働く達家さん。就職して4年目、現在は内科病棟に勤務しています。

就職した当時は、人と接することが苦手だったそうですが、先輩の助言もあり、今では周りの人たちとも話すが弾み、仕事が楽しくなると話します。患者の方と接する時には、安心感を持つ

# Eひと発見!

いいひと はっけん #48

生まれて育った飯山が好きで、住み慣れた場所働きたいという思いから、地元病院への就職を選んだ達家さん。今の仕事に対する姿勢は「自分もスタッフも患者の方も一緒に楽しく過ごせるように、仕事をしたいですね」と話していました。

## 健康メモ

### 子どもの食生活

▽子どもの食事の悩み…好き嫌いはありませんか？

子育てにおいて食事に関する悩みや心配事は多いものです。その一つに食べ物の「好き嫌い」があります。好き嫌いは味覚が発達し、自己主張が強くなる1歳ぐらいから始まります。好き嫌いとなる主な原因は、繊維質の多い野菜や骨のある魚などが食べづらかったり、親や家族の好き嫌いがそのまま子どもに影響していることが考えられます。また、

この時期は味覚や嗅覚などの感覚が発達してくるため、食べ物の味や見た目、におい、歯ざわりが原因になることもあります。子どもの精神面や感覚の成長により、自然に好き嫌いは起こってくるものです。否定的にとらえることなく、子どもの個性として、また、成長するための一つの過程として受け止めましょう。

▽食事ではこんなことを心がけてみましょう  
・親や家族が好き嫌いをしないようにする。  
・刻んだり、すりおろしたり、好きな料理に混ぜるなど食べやすく調理する。  
・好き嫌いは決め付けず、嫌

いなものも食卓に出すようにする。  
・家族がお手本となっておいしそくに食べる。  
・しっかりとおなかをすかせる。  
・しかったり、強制したりせず楽しく食べる。  
・一口でも食べられたら、たくさん褒めてあげる。

### ▽食べることの大切さを

大切なことは、子ども自身に「嫌いなものでも頑張つて食べてみよう」「残したらもったいない」と思う気持ちを育ててあげることです。家庭での食事の中で、子どもたちが食べることの大切さや楽しさを伝えていけるようにしましょう。

【管理栄養士 宮内純子】

# いっしょにNPOセンターだより

55やまNPOセンター事務局 (050-7030)

『NPO法人ここから』は、こころの病をもつ人や家族が気軽に集える居場所づくりに取り組むNPO団体です。

平成12年、精神障がい者の共同生活の場を求める声が上ががり、グループホーム「ホームかたくり」の運営が始まりました。

そして、平成15年に不登校などで引きこもり状態の人、こころの病気の人の病気の

## 障がい者の方を支援サポート

への適応が苦手な人やその家族を対象に、こころの休憩所「憩いの家アンダンテ」の活動が加わりました。

## 「NPO法人ここから」

毎週水曜と金曜の週2回、おしゃべりをしたり、読書をしたり、利用者の方それぞれ自由な時間を過ごすことができます。社会とのつながりも少なく悩んでいる多くの人たちのこころの休憩所として、歩く速度でゆっくりと確かである安心な支えとなつていけれ

ばと考えています。現在、アンダンテのような活動を行っている場所は長野市で数カ所ありますが、飯山市にはアンダンテの一箇所というのが現状です。アンダンテは予約もいらないので、気軽に立ち寄れる居場所です。まず家から外へ出る第一歩としての、こころの休憩所です。

また、病气など、なら

かの理由により学校へ行けず、もう一度勉強がしたいという方のためのスクール「アンダンテスクール」も毎週1回、行つていきます。

このスクールでは、毎回ボランティアの講師の先生を招き、勉強や絵手紙などの作品づくりなどの自立支援を通じて、自分自身に自信を持ち、生きる力をつける事を目標にしています。創作活動、勉強など利用者の方の希望に応えられるよ

## 国民健康保険

シリーズ 233

就職や退職等により保険証が変わったら届出を!

国民健康保険をやめるとき

就職し、社会保険または建設国保等の保険組合に入した場合やその扶養になつたときは、国民健康保険をやめる届出が必要です。

持ち物・印鑑、社会保険等に加入したことがわかるもの、国保の保険証

国民健康保険に加入するとき

勤め先を退職したり、社会保険等をやめた場合、その扶養から抜けたときに

う、可能な範囲で取り組んでいます。

『NPO法人ここから』は、様々な障がい者の人たちを支援、サポートしていきます。また、経験豊かな知恵を持たれた、ボランティアを募集しています。

### 「憩いの家アンダンテ」

利用日：毎週水曜日・金曜日  
時間：水曜 午前10時から 午後1時30分  
金曜 午前10時から 午後4時30分  
利用料：水曜100円 金曜200円

### アンダンテスクール

利用日：毎週水曜日  
時間：午後1時30分から 午後3時30分

※自己負担あり



△詳しくはNPO法人ここから「憩いの家アンダンテ」 ☎050-1143-5679 荻原まで

## 4月 予防接種 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆ (☎62-3111 内線630)

### 乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分 (離乳食教室は午後2時～3時30分)

- ◇4か月児 4月 7日(水)平成21年 11月生まれ
- ◇離乳食教室 4月 15日(木)平成21年 11月生まれ
- ◇10か月児 4月 14日(水)平成21年 5月生まれ
- ◇1歳半 4月 21日(水)平成20年 9月生まれ
- ◇2歳児 4月 5日(月)平成20年 3月生まれ
- ◇3歳児 4月 28日(水)平成19年 3月生まれ

### 予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時  
持ち物・・・母子健康手帳、予診票

### ◇三種混合

- ・接種日及び対象地区  
4月22日(木) 全地区
- ①1期初回…3か月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)
- ②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)
- ※接種後1週間は他の予防接種はできません

### ◇麻しん風しん混合

- (すでに麻しんまたは風しんにかかったことのあるお子さんも接種できますが、両方かかったことが明らかな場合接種の必要はありません)
- ・接種日及び対象地区  
4月30日(金) 全地区
- ①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種
- ②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種
- ※接種後4週間は他の予防接種はできません

### 予防接種を受けに行く前に

予防接種を受ける際には、次のことに気をつけて会場へお越しください。

- ◇お子さんの体調は良いですか。
- ◇接種する予防接種について必要性、効果および副反応など理解していますか。
- ◇母子手帳は持ちましたか。
- ◇予診票の記入は済みですか。

