

# 保健センターだより

申請・問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師  
加戸容子さん

## 子育て世代包括 支援センターを設置

～町は妊娠・出産・子育てを  
応援しています！～

町では、妊娠・出産から育児までのさまざまなニーズに対して相談・支援体制の充実を図るため、4月1日から「子育て世代包括支援センター」を保健福祉課健康推進係内(役場1階6番窓口)に開設しました。

### 子育て世代包括支援センターってなに？

子育て世代包括支援センターは、妊娠から子育て期のさまざまな疑問・質問・相談に対応する相談窓口です。「子育てに関することを相談したいけど、どこに相談に行ったらよいかわからない…」などの子育て全般に関する相談に対応します。

### どんなことをしてくれるの？

子育て世代包括支援センターでは、相談者のお話を相談員(助産師・保健師・栄養士など)が聞き、解決に向けてサポートをしたり、必要に応じて相談内容にあった窓口などを紹介したりします。ちょっとした疑問や誰にも話ができて困っていることなど、一人で悩まずにご相談ください。

### こんな悩みはありませんか

- 初めての妊娠・出産で不安
- 赤ちゃんの体重が増えているか心配
- 離乳食がなかなかすすまない
- 子育てが楽しく思えない…

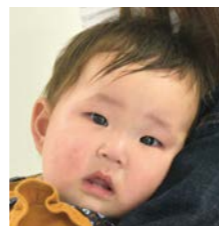
子育て世代包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

### 妊婦・乳幼児健康相談もご利用ください

内 容:健康・栄養の相談  
身長・体重測定(乳幼児)  
実施日時:毎週月曜日(祝日は除く)  
午前9時～11時30分  
受付場所:保健センターまたは  
保健福祉課健康推進係  
(役場1階6番窓口)



10ヵ月健診時に撮影した写真を  
2ヵ月に分けて、紹介しています。



# 公民館 ヨガ教室 ～参加者からの感想～

公民館ヨガ教室は、新型コロナウイルス感染症予防のため、開催していませんが、今年度も引き続き開催していきます。講師や参加者の感想を掲載しますので、再開後はぜひご参加ください。

## 地域のゆとりヨガ教室 ～こどもが真ん中～

「地域のゆとりヨガ教室」は、ふつうのヨガ教室ではありません。ハイハイしてきた赤ちゃんが、よそのママやおじいちゃんおばあちゃんに登ったり、指導するわたしが迷子を抱っこしながらクラスをすることもよくある風景。大泣きする子、駆け回る子。大声を出さないと聞こえないことも。そんな状態で、落ち着いてヨガができる?と思うかもしれません。…できません(笑)!でも、そのハチャメチャを互いにゆるし合い、笑い合い、なおかつ自分だけ我慢するのではなく、ヨガを通してセルフケア(自分を大切にすること)を学んでいくと、ひとりぼっちで集中してヨガをするよりも、一層「調和」に近づきます。

ヨガとは、「つなぐもの」という意味です。あなたとわたしをつなぐもの、心と身体をつなぐもの、自然と人間をつなぐもの。ヨガの後、呼吸が深まり、ゆるんだ表情の皆さまが、まわりの方とも「調和」しているのを見ると、とても幸せな気持ちになります。



講師:にしかわ まきえ  
米国公認クリパルヨガ教師・保育士

### 参加者の感想

#### 金子 あかね さん

参加する度に自分自身と向き合え、心身ともにリフレッシュできます。子どもたちがいろいろな方に見守られながら参加できる子育て中の拠り所です。

#### 小島 美里 さん

“息継ぎ”という表現が、このヨガ教室にはふさわしいように感じます。心と身体の繋がりを感じながら、吹き抜けるような呼吸に身を委ねる。老若男女がこどもを「まんなか」に、心地よく身体を伸ばし、日々あらゆることに息継ぎする。そんな時間となっています。



## リラックス・リフレッシュヨガ教室 ～心と体を整える～

昨年8月からスタートした「リラックス・リフレッシュヨガ教室」の時間は温かくて良い空気が流れているのを感じます。

年齢もヨガの経験もさまざまな方たちが1週間に1回ヨガの時間を共にし、またそれぞれの日常生活へ戻っていく。お帰りになるときの皆さまの笑顔は穏やかで本当に輝いています。

日常生活で他者のリズムに合わせたり、無理することもあると思いますが、この時間は自分と向き合ってご自身を整える時間です。“自分に正直になる、疲れたときは休む、他の人と比べない”など、この教室を通して意識し、日常へ戻っていただければ幸いです。

自分が整っていてこそ、他者を認め、親切に生きられると思います。

呼吸をするように、ごはんを食べるように、日常生活にヨガが溶け込んでいる。そしてその輪が広がってほしいなと思います。どうぞお気軽にご参加ください。

再開したときに皆さまとお会いできることを楽しみにしています!



講師:なかざわ ようこ  
ヨガインストラクター

### 参加者の感想

#### 高山 美穂 さん

最初は腹式呼吸が難しく集中できなかったですが、通ううちに慣れてきました。まだまだかたい身体ですが、人と比べず一つの動きや、ポーズを気持ちよく感じる所でキープ!心身共にスッキリ!リフレッシュしています。

#### 茂木 はつみ さん

70歳を過ぎて、ヨガ教室に通わせていただいています。週一回がとても楽しみになっています。自分の心と身体を一つにして心身共に健康でありたいと思い、ヨガ教室に通い始めて本当に良かったと思える今日この頃です。でも、今この現状(コロナ)で中断してしまったことはとても残念です。一日でも早い終息を願わずにはられません。そして一日も早く再開できる日を楽しみにしています。

