



健康だより

頑張ってます！双子のお母さん

子育て



子育ては、親になれば誰もががしていることです。しかし、最近は身近に相談相手がないことや情報が氾濫していて、育児書どおりでない心配になったり、不安を抱くお母さんが増えています。

双子



近年出産が増えている双子のお母さんにとってはどうでしょうか？同時に二人しかも同じ年齢・・となると育児は2倍、お母さんは一人！代わりはありません。そして、育児だけでなく家事、そして兄弟がいればその世話・・・と、日々大奮闘！！

双子のお母さん達の思い 丹後保健所双子の親のつとより



兄弟もいて、子連れで外出は大変！



2人で遊んでくれるけど、やっぱり2倍手がかかる



健診に連れて行った時、兄弟を見てくれる人があったらいいな！



双子の先輩ママのアドバイスはとっても参考！



やっぱりお父さん、家族の協力は不可欠



何でも同時に2つ必要！安く手に入る方法は？



一人のときはおとなしいけど、二人になると、予想もつかない悪さをする。怒りたくないが、カーッとくる。

応援しよう

双子に限らず、子育てや家庭の問題など悩んだり不安に思いながら、お母さんなりに頑張っておられます。何気ない一言がお母さんを傷つけてしまうこともあります。「お母さんだから当然！」「親のしつけが悪いから・・・」「今時の若いお母さんは！」等と批判するのではなく、さりげなく手をさしのべたり、ちょっと話を聴いてあげるだけでも気持ち軽くなります。

地域で見守り声をかけ合える社会になるよう応援しましょう。

★・★・★ 子育てを応援しています ★・★・★

◇地域子育て支援センター

◇保育所での一時預かり ◇ファミリーサポートセンター（京丹後市が12月から開始）

◇各市町子育て支援担当課・母子保健担当課

◇丹後保健所保健室・福祉室

働き盛りの健康問題

世のお母さんや奥さんのなげきが聞かれます。



「お父さんはメタボだし、
タバコも止められへん。
お酒もようけ飲むし…
言っても聞かへんし…」

一方、言われている男性方も

「禁煙も挑戦しては失敗した、
お酒は一日の楽しみで
つつい飲み過ぎるし、
意志が弱いな～僕は…」



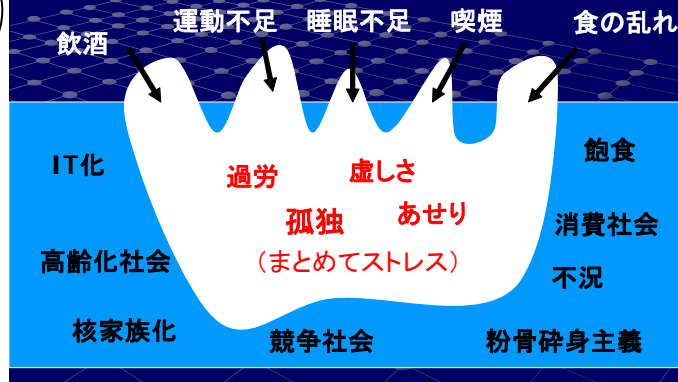
やめようと思っても簡単にはいるタバコやお酒、
テレビを見れば美味しそうなおごちそう番組やコマーシャル!!
生活習慣は、その人に最も心地よい習慣が根付いています。
また、目に見える問題の下には氷山のように社会環境が影響しています。
生活習慣を変えようとしても個人の努力だけではハードルが高いのです。



水面下にある
氷山を小さく
しなくちゃ!



目に見える問題点は氷山の一角
生活習慣病は社会病だった



<引用> 京都府立医科大学
繁田正子氏資料

働く世代の健康づくりのために、たばこ対策や職場環境の改善、ストレス対策、楽しく参加できる健康教室の開催など社会環境の改善が求められますね。

健康長寿たんご会議では、職域の健康づくりを支援することをめざしており、今年度からは次の職域団体もあらたに参画していただいています。

丹後労働基準監督署

丹後地域産業保健センター

丹後労働基準協会



すこやか日記 秋のけもの編

育長 「柿食べる？」夕食が終わってテレビを見ていると息子がむいてくれる。去年は飽きるほど食べた柿だが今年は実が少ない。

「熊が出るので早めに柿を収穫してください。」と自治体から回覧が回る。熊と取り合って柿を食べるこのごろ。



猪 家まであと少し、雨の夜。5匹のイノシシに出くわした。我がもの顔で府道にたむろしている。

あっと思ってブレーキをふんだ。4匹はなんとかかわしたが、5匹目のイノシシは避けきれなかった。

車もメタボで動きが鈍いのか？
自分も車も運動不足を痛感した夜。

メタボだったはずの財布が急にスリムになった。(山か)

