

真司's voice



8月17日(土)第35回赤岡町解放のまつりに参加しました。合併前から開催されてきたこのまつりは、若杉子ども会を中心に継承されている地域に伝わる盆踊りを通じて、あらゆる差別のない人権のまちづくりに取り組むため開催されており、歴史的背景などを含めた人権を学ぶ良い機会となっています。人権をテーマとしたまつりは県内でも珍しく、赤岡町を大切に思うと同時に人権尊重の思想を大事にしている地域の皆さんの温かさを感じるひと時でした。



今月の「#市長」
8月5日(月)赤岡町少年防災クラブが7月にスイスで開催された青少年消防オリンピック出場後の報告に来てくれました。日本代表選手という経験をした姿が誇らしげで、出発前の姿に比べ、少し成長したように感じました。日頃から続けている活動が実を結び、大きなステージに立てた貴重な経験を自信に繋げてほしいと思います。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!
沖繩 だれにも書かれなかった戦後史 (上)(下) 佐野真一 著



何かと話題の多いノンフィクション作家の佐野真一氏。「東電OL殺人事件」や「津波と原発」、「あんぼん」など著書も多数。この本は沖縄の昭和47年の本土復帰前後の様相や戦後の沖縄を創りあげた人々の現代史、裏面史など沖縄の戦後史の物語です。ある意味衝撃的でもあります。

にらねぎチキン

〈1人分の栄養価〉エネルギー 167kcal
たんぱく質:10.4g 脂質:11.5g カルシウム:8mg 塩分:1.3g

おいしく減塩!
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎57-7516

- 材料 (4人分)
- 鶏もも肉 …………… 300g
 - 塩・こしょう …………… 少々
 - 片栗粉 …………… 適量
 - 油 …………… 適量
 - にら …………… 1/4束 (25g)
 - 長ねぎ …………… 1/4束 (25g)
 - 砂糖・薄口しょうゆ
 - 酢・酒・水 …… 各大さじ1と1/2

- 作り方 (4人分)
- 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう・片栗粉をまぶす。
 - にらと長ねぎをみじん切りにし、Aの調味料は合わせておく。
 - フライパンに油を熱し、①の鶏肉を焼く。
 - 鶏肉に火が通ったら、にらと長ねぎを加えてさっと炒め、合わせておいたAを加えてからめる。

ワンポイント 香味野菜を使用することで、塩分を控えられます。

知っていますか?

産後うつ



妊娠、出産、育児とママの心と体にはさまざまな変化があります。出産という大仕事に加え、出産後は寝る暇もなく赤ちゃんの世話に追われる日々。目には見えにくい心の健康にも目を向けましょう。

こんなことはありませんか?



- 理由もなく涙が出る
- 疲労感が強く気がわからない
- 眠れない
- ちょっとしたことで怒ったり泣いたりする



- 悲観的にしか物事を捉えられない
- 心配や不安で頭がいっぱいになる
- 子どものお世話がまったくできない
- 育児に自信が持てない
- 子どもがかわいく思えない

マタニティブルーズって何?



赤ちゃんが生まれてうれしいはずなのに、なぜか気分が落ち込んだり、漠然と悲しい気持ちに襲われてしまったりすることがあります。産後のさまざまな変化が影響して、情緒が不安定になっている状態をマタニティブルーズといいます。出産直後から1週間頃までにみられ、多くの場合2週間~1カ月程度で自然に消えていく一時的なもので、心配はいりません。

産後うつとはどう違うの?



不安定な状態が1カ月以上続いたり、症状が強いときは産後うつが疑われます。産後うつは治療が必要な病気です。特にマタニティブルーズが重なった方や心の病気を経験している方は、産後うつになりやすい傾向があるといわれています。ママ自身も周りの人も産後うつと気づかないことも多いのです。産後うつが疑われる場合は早めに出産医療機関や保健センター(健康対策課)等にご相談ください。

家族・周囲のサポートが必要

産後うつからの脱却には、周囲の理解と協力が不可欠です。産後うつや、また産後うつが疑われる方に「がんばれ」「母親なんだからしっかりして」「みんなちゃんとやっているんだから」は禁句です。励ますつもりでも追い詰めることになる可能性があります。



一人で頑張らないで!!

まずは、育児をするみんなが「産後うつ」という病気があると知って理解することが大切。そしてママのメンタル面のサポートとともに、育児や身の回りの世話などできるだけ協力しましょう。パパが積極的に育児・家事に関わる環境を出産前から整えておくといでしょう。

こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516