

保健カレンダー			
月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)
11月 13日(月)	大腸がん検診 (容器回収)	窪川地域	※詳細は、区長文書・受診 希望者に個別通知
14日(火)			
15日(水)			
22日(水)	1歳6か月児健診	四万十町役場〔東庁舎〕	午後(対象者に個別通知)
29日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
30日(木)	結核・肺がん検診 [ひろい] 【窪川地域】	興津～東又～仁井田～ 七里～立西～ 役場〔東庁舎〕	※詳細は、区長文書・ 対象者に個別通知
12月 2日(土)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診 【休日健診】	四万十町役場〔東庁舎〕	8:00 ～ 9:30 (希望者に個別通知)
6日(水)	乳幼児健診	十和保健センター	午後(対象者に個別通知)
11日(月)	12か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知)
	赤ちゃん相談		13:30 ～ 16:00
	ひまわり相談(※)		
	母乳相談		
13日(水)	3歳6か月児健診	四万十町役場〔東庁舎〕	午後(対象者に個別通知)
20日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
22日(金)	400ml 献血	四万十町役場〔東庁舎〕	10:00 ～ 12:00 13:15 ～ 16:00

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

サウ通信

皆さま、Hello！ Long time no see !お久しぶりです！
良い Halloween を過ごしましたか？そろそろ次の大切な
イベントが来ますよ！それは… 感謝祭です！今年の感
謝を感じることは何でしょうか。私にとって、それは友達
です！

日本に来た時から、色々な友達ができて、本当にうれ
しいです。外国人として日本に住むのは苦しいことがいっ
ぱいあるのですが、友達がいる限りなんとなく楽しい生
活になりました。感謝祭の意味は、苦しいことがあっても、
大切なことを忘れずに進みましょうとのこと。今年は
ちゃんと良いことを忘れずにいきたいと思います！

さて、英語で感謝を伝える表現をちょっと勉強しまし
ょう！「I'm thankful for ○○○○」=「○○○○はありが
たいです」、「This year」=「今年」、「For Thanksgiving」
=「感謝祭に」です。すべて合わせると私は…



この写真は子どもの時の
親友と私です！
ちなみに、私はどちらの方
と思いますか？

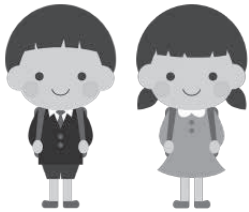
「For Thanksgiving this year, I'm thankful for
my friends！」=「今年の感謝祭に友達がありがたい
です。」になります！ 皆さまも、もし道で会ったら、
ぜひ今年のありがたいことを英語で言うてみてくだ
さい！

〔お問い合わせ先〕生涯学習課 ☎22-3576

健康のしおり

11月は児童虐待防止
推進月間です

平成16年度から、児童虐待防止
法が施行された11月を「児童虐待
防止推進月間」と定め、民間団体
や地方自治体などの多くの関係者
に参加を求め、児童虐待を防ぐた
めの取り組みを推進しています。



今回は里親制度について説明をします。里親とはいろいろな事情により家庭で暮らすことができなくなった子ど
もたちを、自分の家庭に迎え入れて養育する人のことをいいます。

現在、親と暮らせない子どもは全国で約4万5千人おり、保護された3万6千人のうち里親に迎えられたのは
2015年度末で17.5%にとどまっています。本県は残念ながらかなり低く13.8%です。国は75%を目標にしていま
す。ちなみに保護された子どもの約60%以上が虐待の経験があるそうです。

里親の種類は以下のものになります。

①養育里親	保護者が養育できない子どもを里親の家庭で養育する。
②養育縁組里親	子どもと養子縁組をすることを前提として養育する。
③親族里親	保護者が死亡するなどの理由で扶養義務者およびその配偶者の親族が養育する。
④専門里親	養育里親のうち、虐待や非行、傷害などの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する。

里親になるためには特別な資格は要りません。健康で経済的に困窮しておらず、子どもを理解し幸せにしたいと
思う気持ちが大切です。申請書を提出後里親制度や児童福祉などについての研修、施設実習を行います。その後、
審査があり里親としての認定となります。里子の養育費は公費で支給されます。

〔お問い合わせ先〕 高知県幡多児童相談所 ☎0880-37-3159

医

診療所では月1回ずつピラ
ティス教室を大正・十和地域
で行っています。10月号に引
き続き、ピラティスの効果に
ついて、お話しします。

体の奥にある内側の筋肉を
鍛えます。体の表面にある筋
肉ではなく、奥にある筋肉を
鍛えるのがピラティスです。
ピラティスではイメージが
大切で、からだの奥の筋肉を
動かしているイメージを浮か
べながらエクササイズします。
正しい呼吸を意識すること
が大切で、完全に息を吐きだ
し、そこから新鮮な空気を体
いっぱい吸う。この呼吸法
により全身の筋肉が活性化さ
れます。

体を健康にする効果がピラ
ティスにはあり、柔軟な体を
作り、体の内側の筋肉を鍛え
ることで体全体が柔軟にな
ります。

ピラティスのおはなし2

り、ケガをしにくい体になり
ます。
血液循環を良くすること
で、からだのコリも改善され
ます。
ピラティスのゆっくりとし
た深い呼吸が血液循環をよく
し、新陳代謝を活発にさせ、
溜まった老廃物を外に排泄し
やすくします。免疫力を上げ
る効果もあります。
ピラティスを行うことで運
動不足の解消、ストレスの軽
減が図られ、からだの中心の
筋肉を鍛えることで、体のゆ
がみを直し猫背が解消され、
美しく正しい姿勢に整えてい
きます。アンチエイジングに
も絶大です！

四万十町国保大正診療所
ピラティスインストラクター
大川剛史