



五泉市 地域おこし協力隊

コンシェルジュ通信 Vol.02

令和5年8月10日

移住コンシェルジュ 中野



～ のんびり・のびのび 五泉暮らしをお届けします ～



毎日暑い日が続きますが、皆さん、いかがお過ごしですか？熱中症予防には、こまめな水分補給と適度な塩分補給。睡眠や食事、規則正しい生活も大切です！どうか無理なく過ごしましょう。

今回は、8月3日（木）に、五泉市保健センターで行われた「離乳食講習会パート①」を見学させて頂きました！私も3年前は、初めての離乳食に戸惑って、インターネットで調べたり、本を買ったりしていました。私が住んでいた地域では講習会がなかったので独学で進めましたが、このように教えてもらえるのは心強い！

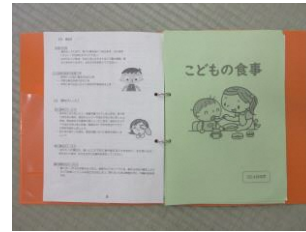
離乳食講習会は、生後5か月のお子さんを持つパパママ向けに毎月1回行われています。ご自身のお子さんが対象になる講座の日程は、「五泉市母子保健事業日程表」でご確認いただけます。新生児パパママ訪問の時に、保健師さんから講座を教えてもらって参加をしたというママさんもいらっしゃいました。

第一子のお子さんを持つご家庭は、ほぼ100%参加されているそうです^^
第二子以降でも、前回どうだったか忘れちゃったからと参加されているママさんもいらっしゃいました。離乳食に対する考えも年々変わってきていることを今回の講習で知ったので、一度参加されたことのある方にもおすすめです。

五泉市母子保健事業日程表



保健センターの入り口と、会場である2階には、「離乳食講習会」の看板があり、迷わず辿り着けました。



赤ちゃんファイルと配られたリーフレットを元に、栄養士さんが講習をして下さいました。



会場は和室で、赤ちゃんが寝転がれるように、マットが用意されていました。途中で気持ちよさそうにお昼寝する赤ちゃんもいました。



試食用の離乳食！
思っていたよりも量が多くて驚きました。実際に目でみて、素材の細かさや量や、味付けが分かるので安心！



▲ 5～6か月の1食分の目安量



▲ 7～8か月の1食分の目安量



▲ フリージングの見本



▲ ベビーフードも取り入れて

講習後も、栄養士さんへ質問や、お子さんのお話をするパパママさんたちの姿がみられました。「パパママの健康が大事だよ。頑張り過ぎないでね。」講座でいつもパパママさんに話しているそうです。パパママさんたちが安心をして相談できる雰囲気すごく良いな～と思いました。栄養士の白井さん、小出さん、そして離乳食を作って下さった、食生活改善推進委員会の皆さん、一緒に参加をさせて頂き、お話を聞かせて下さったパパさんママさんたち、ありがとうございました！赤ちゃんたち、パパママの離乳食で大きくな～れ！！

