



健康・子育て 常識



昔は、よく「食後に動くと消化に悪い」と言われたものです。しかし、それは過食のない時代の話。糖質過多な現代人は、「血糖値スパイク（食後の血糖値が急上昇・急降下を起こす状態）」を起こしている可能性があります。今月は、血糖値スパイク対策について、一緒に学んでみませんか？

① 食後の血糖値は、どうやって下がる？

- ①食後、どんどん血糖値が上がる ↑
- ②それを感知し、膵臓からインスリンが分泌される
- ③血糖が筋肉や肝臓などでエネルギーとして利用される
- ④余分な血糖は 筋肉や肝臓などで貯蔵される
- ⑤食後2時間以降、どんどん血糖値が下がる ↓

② 「血糖値スパイク」は対策できる？

- ◎よく噛んで、ゆっくり食べる
- ◎タンパク質・良質な脂質・野菜を先に食べる
- ◎1日3食規則正しく食べる
- ◎食後に軽く動く
- ◎糖の貯蔵庫、筋肉を育てる



食事内容や食べ方が原因で、血糖値の急上昇・急降下「血糖値スパイク」が起きると・・・

眠気、だるさ、集中力低下など

長期間放置すると・・・

インスリンの効き目が低下
糖尿病や心筋梗塞、脳卒中など リスク増加



運動・筋力トレーニングの効果

基礎代謝向上

内臓脂肪の蓄積を抑制

インスリンの働きが改善・血糖値上昇を予防

筋肉量増加



③ 食後の血糖値上昇を抑えるために

- ・食後30分～1時間以内に体を動かす
- ・ウォーキング、ストレッチ、足踏み、掃除などの動作も15分程度で行うことで、効果が出ますよ♪



食後すぐはゆっくり過ごし、ご自身の体調に合わせて軽い運動から始めましょう(*^-^*)

健康運動講習会のご案内

日時: 9月17日(水) 10時～11時30分

場所: 吉川健康福祉センター (トレーニングルーム)

持ち物: 飲み物、トレーニングシューズ、タオル

運動のできる服装

予約・問合せ先 健康福祉課 ☎72-2210

* * * なすと豚肉のさっぱり煮

* * * シピ提供: いずみ会

材料 (4人分)

なす	280g	①	ポン酢しょうゆ	大さじ1
豚もも肉薄切り	200g		みりん	大さじ2
青じそ	4枚		水	大さじ2
ごま油	大さじ2			

☆ 1人分			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
190kcal	11.4g	11.3g	0.8g

【作り方】

- ① なすは、縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにして、水につけてアクをぬく。
豚肉は食べやすい大きさに切り、しそは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすと豚肉を炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ ②に①を加えて、煮からめる。
- ④ ③を器に盛りつけて、しそを散らす。

なすの皮には 免疫力向上・がん予防効果があるんです！



令和 7 年 9 月

児童センター・ 吉川児童館だより

Xでは三木市の子育て情報を発信中！
(@miki_kosodate) をフォローしてね！



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター 1 階)

開館時間 午前 9 時～午後 5 時
(正午～午後 1 時までは、食事室のみ
利用できます)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川健康福祉センター 3 階)

開館時間 午前 9 時～正午
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

★申込方法★ 専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住まいの方優先となります。なお「あかちゃんあつまれ」「母親リフレッシュ教室」「子育てセミナー」の申込みが多数の場合は抽選となります。抽選結果は締め切り後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センターまでお問い合わせください。

10 月のあかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

	対象※	日程	日程と内容	相談員
1	6 か月未満	10/7 (火)	ベビーマッサージ	保健師
2	6～8 か月	10/21 (火)	秋のあそび	保健師
3	9～12 か月未満	10/28 (火)	ベビヨーガ	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

時 間 午前 10 時～11 時 30 分
場 所 児童センター プレイルーム
対 象 乳児とその保護者 10 組程度
締 切 9 月 20 日 (土)
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ



母親リフレッシュ教室 「パンでおやつ作り」

要申込

日 時 10 月 31 日 (金)
午前 10 時～11 時 30 分
場 所 総合保健福祉センター 栄養指導室
対 象 子育て中の母親
内 容 こどものおやつになる簡単パン作り
費 用 500 円
定 員 16 名
締 切 9 月 28 日 (日)
持ち物 エプロン・飲料・手拭きタオル・保冷
剤入り保冷バッグ (お弁当サイズ)
講 師 藤吉 朋代さん (日々のパン)
託 児 1 歳以上



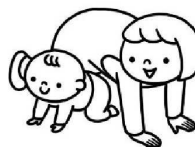
パンでおやつ作り



子育てセミナー 「0 歳からの体幹づくり」

要申込

日 時 10 月 24 日 (金)
午前 10 時 30 分～正午
場 所 市民活動センター分館
3 階交流プラザ
対 象 0 歳児とその保護者
定 員 10 組
締 切 9 月 28 日 (日)
持ち物 飲料
講 師 宇仁菅 千佳さん (理学療法士)
託 児 1 歳以上の兄弟



子育てセミナー

※託児は三木市にお住まいの方に限ります。また人数・年齢等によりお受けできない場合があります

三木市社会福祉協議会

よかわステーションだより

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話番号 0794-72-2940

FAX番号 0794-76-2244

令和7年度 第1回吉川地区福祉委員連絡会開催



7月8日、吉川町公民館で福祉委員連絡会を開催し、45名参加がありました。連絡会では、見守りなどの委員活動の充実を目的に、年3回研修会を行っています。

今回は吉川病院内で活動中の“絆カフェ ひなたぼっこ”の取り組みを吉川病院の認知症看護認定看護師の峯山さんを講師に迎え、学びました。

まず、吉川の現状として、65歳以上の高齢者人口が38.8%（R6.12末）で、全国的平均より高齢化が進んでいること。認知症は、他人事ではなく、誰もがなりうること。だからこそ、認知症になっても自分らしく暮らせる地域が必要で、住民ひとりひとりが認知症の正しい理解を持つことと、地域での協力者が増えることも重要です。と話されました。

最後に、吉川地区のように気軽につどえる場が身近にあり、“場”に参加することで、意識せずとも互いに気かけあえる関係は、病気や孤立の早期の発見にもとても大切と話されていました。

当日のグループワークでは、講師の話を聞き、「地元のサロンでも話を聞きたい。」「地区内で相談、情報交換、多世代交流できる場がほしい。」といった声があがっていました。

絆カフェ “ひなたぼっこ” へ行ってきました

絆カフェ “ひなたぼっこ” に職員が伺いました。8月6日は、22名が参加。当日は、演奏会のイベントを開催されていました。参加者の方みなさんが、音楽に合わせて歌われ、その後の茶話会では、和やかに談笑されていました。

来られている方に、参加のきっかけやサロンの魅力をお伺いすると、「友達に誘われて参加してみた、参加してみたら楽しい時間を過ごせるのよ。」「みんなと笑って支えあいながら過ごし、105歳まで生きたいと思っている。」と笑顔で答えてくださりました。

主催の敬命会吉川病院は、もともとは地域とのつながりをもちたいと居場所づくりを始めたのがきっかけ。カフェは参加される方だけでなく、病院職員も多く参加しているので、相談ができるのも魅力の一つです。認知症を患っていても患っていなくても、自身のできることを見つけ、一緒に活動する一員として参加してもらえたらと、期待されていました。

また、担当の峯山さんは、「要請があれば出向いてのカフェも実施しています、カフェをきっかけとして、認知症を知り、誰もが主役の居場所を広げる取り組みにぜひ参加してほしい」と活動の広がりを思い描かれていました。



絆カフェって？

地域の誰もが気軽に参加できる、ふれあいの場であり認知症の人やその家族が安心して相談や情報交換が出来る地域共生型認知症カフェを、北播磨地域では「絆カフェ」と呼んでいます。

絆カフェ “ひなたぼっこ” の問い合わせ
医療法人社団敬命会 吉川病院（担当：峯山）
電話：0794-72-0063

イベント・事業名（連絡先）	日時	会場等
市民ふくし相談（72-2940）	9月 1日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	9月 3日（水）・19日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	9月25日（木） 10:00～16:00	1階 相談室 要予約

❖休館日のお知らせ❖ 9月15日（月曜日）・23日（火曜日）は 祝日のため全館休館です

成人保健相談のご案内

9月10日（水）受付時間14時～15時30分

内容：健康相談、血圧測定、体脂肪測定、尿検査など



健診結果や受診先、栄養に関すること等
医師・保健師・栄養士がご相談に応じます。
☆当日受付可☆ ぜひお越しください♪

【予約・問合せ先】健康福祉課 72-2210

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

事業名	日時	内容
こころのケア相談	9月25日（木）	眠れない、不安が強い、仕事が続かない、思春期・ひきこもり問題等 ・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。 ・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。 ★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367（地域保健課） 住所：加東市社字西柿1075-2

* 健康フールレッスン タイムテーブル *

	午前（9:00～12:00）	午後（13:30～16:30）	夜間（18:00～21:00）
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:40-11:10 機能改善体操 (※)1	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:40-11:10 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:30-20:15 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	【プール利用料】水着・帽子着用 大人（高校生以上）市内200円 市外300円 子ども（小中学生）市内100円 市外150円 * 小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。 * レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。 【レッスン料】1回 100円
日	閉 館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります！！

(※1)第3火曜日の11:10-12:00は「障がい者の時間」となります。

★ トレーニングルームにおけるレッスン ★

毎週木曜日 ① 19:20-19:50
② 20:00-20:30



トレーニングルームの利用料は1回200円、1か月1000円でご利用いただけます。詳細は、健康福祉課【☎:72-2210】までお気軽にお問合せ下さい♪



吉川支所 （吉川健康福祉センター） 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会	よかわステーション	☎ 72-2940 FAX 76-2244
	三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361