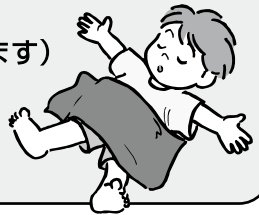


## 子どもたちの「睡眠の心得」!

乳幼児健診で、「夜なかなか眠らない」「寝るのがおそい」という声をたびたび耳にします。親は早い時間に寝かせたいのになかなか寝てくれない!と苦労されている保護者の方も多いようです。

今回は、お子さんが眠りにつくためのポイントをご紹介します。どうやったら子ども達は寝てくれるかなあ?と、子どもの気持ちをイメージしながら、朝起きてから子どもたちが寝るまでの生活を思い出してみてください。

- ★起きる時間・寝る時間を決める。
- ★朝はカーテンを開けて日光を浴びましょう!(日の光が体内時計をリセットします)
- ★日中は体をよく動かすような過ごし方を心がけて。
- ★眠るためには寝る前の“儀式”で心の準備が必要です。
- ★寝かせる時間は親子で一緒に過ごすリラックスタイムにしましょう!



上記の内容は、子どもの心地よい眠りのためにはどれも大事なポイントです。

寝る前の“儀式”とは、寝る前の決まり事のことです。例えば、お風呂に入って、歯磨きをすることや、絵本を読んだり、スキンシップ(遊びではなく、マッサージなどのタッチケア)をしたり、部屋を薄暗く静かにして眠る雰囲気をつくるなど。毎日、寝るまでの決まったパターンをつくることで、子どもも「これから眠る時間になるんだな」という見通しができて、心構えをしやすくなります。また、子どもが眠るまでの時間は、親も一緒に横になったりして時間を共有してあげると、子どもの安心感にもつながるようです。

ご家庭の状況にもよりますが、子どもはどうしても大人ペースの生活リズムにあわせがちになります。特に沖縄は夜型社会といわれていますので、周りの大人が気をつけてあげなければ、子どものリズムも夜型に偏ってしまいがちになります。

夜遅くまで親子でテレビを見たり、お父さんの帰りを遅くまで起きて待っていることはないでしょうか? 夜8時以降に子どもと一緒に買い物などに外出していませんか?

お子さんの眠りと健やかな成長のために、夫婦・家族でこれまでの生活リズムを見直してみませんか?

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	使用室	受付時間
11.5	木	ポリオ	3ヶ月～7歳半	中央公民館	ホール	13:45～15:00
11.8	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00～
11.12	木	3歳児健診	H18.7.15～H18.8.11	中央公民館	ホール・控室・和室・幼児室	13:30～14:15
11.19	木	1歳半健診	H20.4.4～H20.5.9	中央公民館	ホール・控室	13:30～14:15
11.29	日	乳児健診(午前)	H20.12.27～H21.2.28	社会福祉センター	全館	9:00～10:30
11.29	日	乳児健診(午後)	H21.6.27～H21.8.28	社会福祉センター	全館	13:00～14:30
11.30	月	BCG	3ヶ月～6ヶ月未満	沖縄県総合保健協会		15:30～16:30
12.2	水	ベビースクールI	H21.6.8～H21.8.2	中央公民館	調理・和室	13:30～
12.3	木	2歳児歯科健診	H19.6.6～H19.9.5	中央公民館	ホール・控室	13:30～15:00
12.6	日	住民健診	未受診者	中央公民館	ホール	9:00～10:00

◆お問い合わせ◆ 健康推進課 ☎ 945-4791 fax 944-6551

## 債務整理手続き

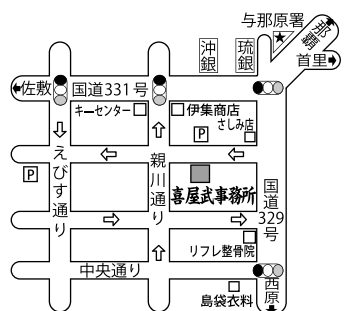
消費者金融やクレジット会社への支払いに悩んでいませんか?  
初回相談は無料です。お気軽にご相談下さい。(予約制)

債務整理おきなわ.COM <http://saimuseiri-okinawa.com/>

**司法書士喜屋武事務所**

与那原町字与那原606番地 営業時間:平日AM9:00～PM6:00

フリーダイヤル 0120-36-7930



## 11月11日は『介護の日』

～介護について、今一度考えてみませんか!!～

西原町では、11月11日の「介護の日」のイベントとして、下記のとおり無料相談会等を開催します。

- § 介護相談会(無料) 担当: 町内ケアマネ連絡協議会  
日時: 11月11日(水) 午前9時30分～午後5時(役場本庁舎ロビー)
- § 講演会「介護予防体操と物忘れについて!」 担当: 町内介護保険事業所  
日時: 11月11日(水) 午後2時～ (役場本庁舎2階 大会議室)

なお、11月9日(月)～13日(金)の期間、役場本庁舎ロビーにおいて、介護について理解していただくためのパネル展も同時に開催しております。

町民の方の多数のご観覧、ご参加をお待ちしております。

【お問い合わせ】西原町役場 介護支援課 介護支援係 ☎ 945-5013 (内線194)

## 農業者年金に加入しませんか～豊かな老後を送るために～

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者である農業者がより豊かな老後生活を過ごすことが出来るよう国民年金(基礎年金)に上乗せした公的な年金制度です。

【農業者年金の特徴】

○農業に従事されている方は誰でも加入できます。

60歳未満の国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。農地を持っていない農業者や、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。

○少子高齢化時代に強い年金です。

自分の年金原資を自分で積み立てる、積立方式(確定拠出型)の年金で、年金額が加入者・受給者の数に影響されない安定した年金制度です。

○保険料の額は自由に選択できます。

自分が必要とする年金額の目標に向けて、自分で保険料を決められます(月額2万円から6万7千円までの間で千円単位で自由に選択)。経営の状況や老後設計に応じて、いつでも見直すことができます。

○80歳までの保証付きの終身年金です。

年金は生涯支給されます。仮に80歳前に亡くなられた場合でも、80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金が、死亡一時金として遺族に支給されます。

○税制上の優遇措置があります。

支払った保険料は、全額(年額12万円～80万4千円)が社会保険料控除(所得税・住民税控除)の対象となります。また、将来受け取る年金にも、公的年金等控除が適用されます。

○認定農業者などの担い手の皆様は、保険料の国庫補助が受けられます。

農業の担い手として一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額最高1万円)があります。

【お問い合わせ】農業委員会事務局 ☎ 945-5281 又は JAおきなわ西原支店 ☎ 945-5225

## DVDにダビング ビデオ撮影・編集

- ビデオテープのカビ取り
- カメラからDVDへダビング
- ビデオ余興やアルバム制作(発表会・運動会・生年祝)
- 家電販売・修理(エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機)
- パソコン販売・修理サポート

DVDへのダビングは



〒903-0122

西原町字小橋川154-5  
(サンエー西原シティ隣り、西原町役場前)

TEL:(098)945-5118