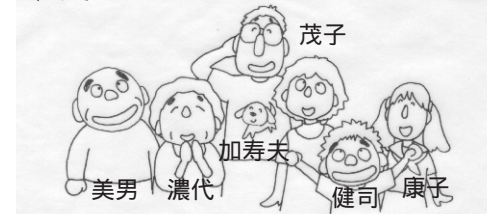


美濃加茂健康ファミリー



第三十九話

夏を健康的に過ごす

美 男「今日も暑いなあ」
濃 代「そうやね。今年の夏は特別にそう感じるわねえ」
美 男「お前、去年もそう言っただけな。でも、今年はクーラーを買ったで過ごしやすくないか？」
濃 代「ぜいたくなことやで。でもクーラーも上手に使わな、冷房病とかいうのになるらしいわ。夏を健康的に過ごすには、なるべくクーラーを使わんような工夫が必要や」
美 男「そこでこの前、涼を求める道具を買いそろえとったんか」
濃 代「そうなんやわ。うち

わ、扇子、よしず、それから風鈴に、打ち水用の散水ホース・・・」
美 男「ようもそろえたもんで。けど、わしらの健康のためだけでなく、環境のためにもなるで、みんなで注意し合わないかんわな」
濃 代「ほんとほんと」

1年を快調に過ごすための基本は、生活リズムにあります。特に、体力の消耗が激しい夏は、睡眠を中心とした生活リズムをつくり、守ることが大切です。具体的には、6時間〜8時間の睡眠時間が取れるように、就寝時間と起床時間を決め、毎日その生活リズムを守るということです。もちろん、暑さを乗り切るための栄養補給は欠かせませぬ。

まずは、おいしくて栄養満点な、夏の旬のものを食卓に並べましょう。例えば、ビタミンCが豊富な枝豆やトマト、スイカ、ゴボウなどです。そのほかにも、ウナギやドジョウは、夏のスタミナ源になります。この厳しい暑さを乗り切るために、今の生活リズム、食生活を見直し、健康的な生活を心がけてください。

だん

生きる力を育む場「台所」

「このにおいなんだよなあ」
このごろ生意気な、六年生の息子が、台所に入ってきて来て、大人ぶった穏やかな顔でつぶやいた。

実は、その日、朝市のおばさんに勧められ、イチゴをたくさん買った。お世辞にも一級品とは言えない、不揃いなイチゴ。しかし、久しぶりに出会うイチゴらしい強い香りである。「イチゴシロップになら！」そう思い、子どもたちが寝静まってから、コトコト煮始めた。「やっつと、完成！」というとき、いつの間にか息子が台所に現れ、こつつぶやいたのだ。

子どもと暮らしていると、はつとさせられることが本当に多い。子どもたちがもつと小さいころは、旬の野菜を買い込み、子どもたちを巻き込んで、食事がぐくりに愛情を注いだ。しかし、今は・・・。
息子の一言は、忙しく働き、つ

いつい、食事をおろそかにしていた自分にとって、「今の暮らしは、少し寂しいよ」と聞こえた気がした。
子どもは、五感を通した生活体験から、心が動き育っていく。イチゴシロップもしかりである。みんなでへたを取り、「味見！」と言つては何個も口に入れる子どもたちをしっかりと見ながら、旬の香りを楽しんだ。そこが、「台所」だった。

子育ては「生きる力」を育むことといわれる。その一つに人と関わる力がある。子どもにとって「台所」は、自分のためにつくってくれる人がいる。そして、自分のつくったものを喜んでくれる人がいる。家族がそこにあるという実感。そんな家族の思いがあふれる場所、「台所」。後片付けが大変だけど、ゲームも勉強もちよつと中断して、子どもと一緒に食事をつくつたら、料理の味はともかく、少しいい気持ち。

忙しいといつ、食事はおろそかになる。何でも買える今日だから。だからこそ「台所」での体験を意識して大切にしたい。
ぎこちない手つきで、ぶつ切りされただけのキュウリのサラダ。子どもの思いと一緒に、「おいしいなあ」とほおばる家族でありたい。

ひまわり 言わせん

図書館でのパソコンの使用について

家ではなかなかパソコンが打てない事情があり、ノートパソコン（内蔵バッテリー使用）を持参し、図書館で作業をしていると、図書館の職員に「タイプの音が耳障りになる人もみえますので、もし使用する場合は、許可を受け、壁際の机でお願いします。」と言われました。
入口、受付、閲覧机、図書館利用の注意事項にも、そのような記載がなく、また、壁際の机には勉強している学生さんがいいたので、気を使って誰もいない児童用の閲覧机で作業していたのに・・・確かに図書館の本来の利用目的からは逸脱しているかもしれないですが、そのような事を言われ、大変心外でした。
(本郷町・Iさん)

図書館は、図書館の資料を利用して学習する施設です。東図書館でのパソコンの使用については、周りの利用者に配慮し、使用場所を指定させてい

ただいてます。今後、東図書館では、パソコンを使用する場合、指定場所でマナーを守って利用していただくように注意書きを掲示し、利用者みなさんに親しまれる図書館を目指していきたいと思えます。
なお、中央図書館では、閲覧機が少ないため、パソコンなど音の出る機器の使用は、ご遠慮いただいています。
(図書館)

市民プールの人工芝について

夏の炎天下、市民プールの人工芝は大変熱くなります。「プールサイドは走らないでください！」としきりに放送をかけていますが、足の裏がやけどしうで、走らずにはいられない状況だと思えます。人工芝を炎天下でも熱を持たないものに改善していただけないでしょうか。
(本郷町・Iさん)

炎天下で熱を持つ人工芝に関する問題は、以前から検討をしていますが、床材(人工芝)の改修には多額の費用がかかること、また、サンダルを許可するには、足洗い場などの新たな設備が必要となることから、大規模な改修を行わない限り、対応

できません。

そこで、炎天下では、人工芝に時々散水して熱を下げ、歩きやすくしていますので、ご理解いただくと幸いです。
(体育課)

保育園での投薬について

保育園では、お昼に子どもに薬を飲ませたい場合でも飲ませてもらえませんか。どうしても飲ませたい時は、保護者が直接保育園まで出向き、子どもに飲ませるか、医者に1日2回飲む薬に変えてもらうよう言われています。
自分は働いているため、昼に保育園まで行くことができません。その実情を園に言うと、園児の人数が多くて、薬まで手が回らない、他の園児が飲みたがると言われました。
病気の子どもを預かる必要性が全国で言われる中、薬も飲ませてもらえない市内の保育園に、疑問を感じます。
(加茂野町・Iさん)

薬は、その量や子どもの体格によって、取り扱いを間違えると、体の害となることがあります。大勢のお子さんを預かる保育園としては、その取り扱いに

細心の注意を払っています。保育園では、薬の誤飲を防止するため、薬を持つての登園を遠慮してもらうようお願いしています。ただし、お子さんによっては持病があったり、継続的な投薬が必要な場合もあり、そのような場合は、お子さんの病状をよく聞いた上で対応しています。
いずれにしても、子どもの健康管理には、保護者のみなさんと保育園の協力が欠かせません。お困りの点がありましたら、遠慮なく、それぞれの園長まで相談してください。
(児童課)

あなたの身近な話題やうれしかったこと、腹がたったこと、「広報みのかも」を読んだ感想や、特集として取り上げてほしい内容など、気軽に電話や、ファックスまたは電子メールでお寄せください。(広報紙上は匿名で掲載しますが、住所・氏名・電話番号は必ず、お知らせください)あなたの声をお待ちしています。
〒505-8606 美濃加茂市企画部総合政策課広報係
でんわ 0574-25-2111(内線239・241)
F A X 0574-28-1290
電子メール kouhou@city.minokamo.gifu.jp