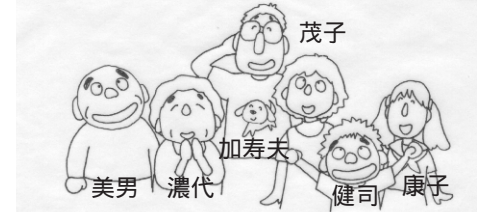


## 美濃加茂健康ファミリー



### 第四十話

#### 健康診査の結果を有効に...

濃代「市役所で受けた健康診査の結果が届いたけど、中性脂肪、少くし減った」  
茂子「良かった。去年は市役所まで結果の説明に行かれましたもんね」  
濃代「中性脂肪が高いって言われたからねえ」  
茂子「食事の資料もいろいろもらって見えましたよね」  
濃代「体重が増え始めたところから中性脂肪も高くなっていることが分かったから、『体重を増やさない』っていう目標ができたのが良かったわ。それに栄養士さんから食材や調理方法の話も聞けたから、台所をする主婦

の1人としては参考になったわ。  
茂子「ウォーキングを始めたのは、あの後からでしたよね？」  
濃代「やっぱりウォーキングが効果があったのかねえ。少しずつ増えてた体重が今年は1キロ減ったからねえ」  
茂子「1年間、歩くのを続けられた効果ですね」  
濃代「頑張ったことが、健康で成果になってると何だかうれしいもんだねえ」

濃代さんの健診結果は少し良くなっていたようですね。みなさんはいかがでしたか？  
健康課では、8月までに市民のみなさんが受診された基本健康診査の結果説明会を行いました。  
この結果説明会ではさまざまな喜びの声、反省の声をみなさんからお聞きしましたが、やはり前年度の結果から、次年度に向けた自分なりの目標を持っていた人が多いようです。  
健診結果を見るときには、結果が年々どのように変化しているのか、自分の生活スタイルはどう変わってきているのかをぜひ考えてみましょう。

# だん

## 生きる力を育む場「食卓」

「おかずを残さないで！」、「ちやんとすわって食べてよね。また、こぼす！」  
食卓は小言の嵐。首をすくめて三人の子どもたちが嵐の過ぎるのをじっと待つ。「今日ねえ母さん」と話し始める子供たち。「黙って食べなさいよ！」と私。  
「きちんと食事のしつけをしなくっちゃ。食事は残さず、好き嫌いなく、じっと座って...」  
次々に子どもをしかっては、ため息をつく。でも、食卓ってこれだけの？  
『食卓を囲む』家族で食事をするのは、どういうことなのでしょう？

子どもは、家族と一緒にごはんを食べながら、温かい家族の思いやりも食べているのではないのでしょうか。  
一日の悲しかった事、うれしかった事など、いっぱい心に詰め込んで帰ってきます。朝でさえ、今日一日の出来事にわくわくしているときがあるのですか

ら、家族で食卓を囲むころには、「聞いてほしい」気持ちでいっぱいなのではないでしょうか。家族の心がゆったりとして、「大変だったねえ」などと丸ごと受けとめてもらえたとき、心は本当にいやされます。  
時には家族の心にゆとりがなく、充分に聞けないときもあります。また、自分自身の出会った出来事が大きすぎたり、うまく話そうとしても言葉にならないときもあります。そんなときも、家族で食卓を囲むだけで心がいやされるのではないのでしょうか。

子どもが、大きくなり素直に心を開けないとき、口数が少なくなったりしたときも、共に食卓を囲むことで、温かい家族の心を感じてくれるのではないのでしょうか。  
「食卓」は栄養をとる場、作法を身に付ける場だけでなく、子どもを好意的にしっかりと受け止めてあげる場、家族の心の充電の場です。もし、買ってきたてきあいものをひとりで食べるとしたら、おなかはふくれても心は決して満たされないうではないでしょうか。コンビニの前に座り込み、食べあさる子どもたちを見ていても、なぜか悲しい。  
どんな時も、「あなたのことを思っているよ。大事だよ」という思いを込めた食卓にしたい。

# 心と体

## 男女平等について

男女平等に関して、女性が男性と同じようにというのは確かにそうなのですが、男性は変わらず、女性だけがかわるようにとらえられているように思えます。

「ひとこと言わせて」のコーナーの、母親としての役目(5/1号)にしても、男女平等について(7/1号)にしても、子育てに関しては、女性と決めつけていると感じます。まだ、そういう意識なのだと思います。

男性も子育てや家族に目を向けるように意識改革を促せる記事を掲載してほしいですね。夫が妻の支えになることの重要性だけでもいいのですが...

(山之上町 Hさん)

## ゴミ焼却について

以前にも載っていました。紙ならいいと思って燃やしている人が、まだいます。近所なので、注意しにくいので広報で呼びかけてほしいです。

(蜂屋町 Hさん)

## いつまで続く、家庭での焼却

広報で幾度となく取り上げられた、可燃ゴミの焼却問題。他人事と思っていれば、近所でも同じ問題が起きています。

その家では、早朝夕方ゴミを燃やされます。その煙や灰が、近所に飛散してくるのです。風の方向によっては、干したばかりの洗濯物に、灰がついたこともありました。自分だけ、良いだろうなどと思わず、生活のルールを守っていただきたいですね。

(古井町 Kさん)

## 図書館の利用について

8月のある日、東図書館を午後より利用しましたが、夏休みのためか、子どもたちが飛び回

## 広報への写真掲載について



り、父兄らしき人は、足をなげ出して仮眠中でした。涼みに来ている様子でした。  
しっかりと利用している学生さんなども私と同様不満な顔で調べものをしていました。管理者の人が注意されたほうがよいのでは...

(太田町 Iさん)

先月、ある市民の方から、広報紙への写真掲載について「本人に断りもなく掲載するのはおかしいのでは」という問い合わせがありました。広報係としては、一般に、撮影する前に広報紙への掲載したい旨を伝えてから撮影しています。しかし、イベントや講習会など不特定多数の人を撮影するとき、全員の承諾を得ることは困難と思われるので、名札や「美濃加茂市

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、気軽に電話やはがき、ファックスまたは電子メールでお寄せください。(広報誌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