

美濃加茂健康ファミリー



第四十六話

転倒を予防するために

美 男「市のすこやか教室に行つて、転倒の話聞いてきたぞ」

康 子「転倒？私もよく校庭で転ぶけど・・・」

美 男「康子が転ぶのと、わしが転ぶのとではわけが違うんや」

康 子「どう違うの？」

美 男「人はな、年齢を重ねていくと体の筋肉の量が減つたりバランス感覚が鈍ってくるらしいんや。だから転びやすくなるし、骨ももろくなるからちよつとしたことで骨折してしまうんや」

康 子「骨折？痛そう！転ばないようにする工夫って何かない？」

美 男「まずはな、家の中でつまづきやすい物がなにか、滑りやすい所はないか環境面のチェックをすることが大切なんや。それが終わつたら次は自分自身の番だ。体を動かし、筋肉やバランス感覚を鍛えるんや。じゃがこの時、注意せなあかんのが無理をしないことらしいぞ。畑まで歩くとか自分の出来る範囲でやるのがいいんや。今日は簡単な体操も習つたから康子も一緒にやるか」

康 子「いいよ！でもその前に家中で転びやすい所がないかチェックしなくちゃね」

*市では11月から各地区を回り、60歳以上の人を対象に転倒予防をテーマに「すこやか教室」を開催しています。

この教室は3月5日(火)と20日(水)は午前10時から総合福祉会館で開催します。

まだ参加したことのない皆さん、転倒予防のヒントを見つけにぜひお出かけください。

すこやか教室のお問い合わせは健康課までお願いします。

*少しずつ暖かくなってきています。散歩してみるのもいいですね。

だんらん

気になる子どもたち(2)

他の人がいやがることをわざとしたり、乱暴なことをしたり、反抗したりする子を時々みかけます。

「こういう子どもは、親から「どうして、いうことを聞けないの？」とか「今、忙しいからあつちで遊んでなさい」とか「いたずらばかりして、もう知らないから」とかいうメッセージをいつも受け続けてこなかったでしょうが。」

親にしてみれば、軽い気持ちで言っているかもしれませんが、子どもにとっては「いつもいつも私の気持ちを分かってくれない」と見捨てられているように感じています。

そして、さらに親の愛情を確かめようとして、親の関心を得ようとする行動を続けます。人間は、欲求不満の状態が続くと攻撃的になる傾向があるといわれています。

多少の欲求不満は、人間の成長にとって、向上心を培う基礎になります。程度が大きくなり過ぎると、いたずらや反抗、

乱暴な行動として現れるようになります。

これら行動を減らしていくためには、表面的な行動に目を向け過ぎないで、内面的な欲求不満に対応していくことが必要です。

このために、まず、十分相手をしていくことが大切です。一緒に遊んだり、手伝いをしてもらったり、お風呂に入ったことを心かけ、いつもあなたを大切にしているという気持ち伝えていきましょう。

「何で言うことが聞けないの？」質問形にしない。なぜかを親自身が考えてみる。子どもの目を見て表情から寂しさを感じ取る。

「さっさとご飯を食べなさい」命令形にしない。食べない訳を振り返り、生活リズムを整えるようにする。

子どもの気になる行動は、親への欲求不満の伝達です。日常のちよつとした対応や言葉を変えていくと、よりよい方向に向かうのではないのでしょうか。

ひまわり

言わせん

口座振替済証明書と保険料の納付について

昨年12月25日振替の国民健康保険料第9期分を1月15日付けで郵送していただきました。それについて毎回思うことなのですが、12期に分けて口座振替されるたびに要するこの経費は、市全体では相当な額になると思います。

国民健康保険料は、計算の都合により、年額一括納付は無理としても、1～4期、5～12期とに分ければ、一括振替も可能性があると考えられませんか。いつもこのはがきを送っていただきたび、もったいないような気がしてなりません。

(森山町・Tさん)

口座振替済証明書について
口座振替済証明書については、従来、各担当課から送付していましたが、経費及び事務の効率化を図って、市民課(国保、年金)税務課、下水道課の3課

共同して振替済みのお知らせをしています。

Tさんが言われるように、口座振替済証明書の発行が廃止できれば、郵便料を含め経費の節約になるかとも思われますが、中には、このハガキにより家計又は事業経理の資料とされている人もみえることと思われますので、その点をご理解いただきますようお願いいたします。今後におきましては、省略できるものは省略し、経費の節減を図りたいと思います。

保険料の一括納付について
一括納付の件であります。国民健康保険料には年金、税金などのように一括納付による保険料の減額制度がありません。

また、ご存知のように、年々医療費が高騰し、それにつられるように保険料も今後、上昇の気配があり、一括納付が大変難しくなるものと思われまます。

市では従来10回払いであったものを、平成12年度より12回払いとし、国民健康保険加入者が少しでも納付しやすい環境作りを努力しています。

以上の状況をご理解いただき、今後においてもご指導いただきますようお願いいたします。

(市民課)

リサイクルについて

最近、リサイクルに出せなくて古着の処分がちょっと困っています。

市役所でのリサイクルステーションや下米田小、山之上小などの廃品回収などは古着の回収がありませんが、加茂野小や蜂屋小での廃品回収では古着が回収されているようですが、どうしてなのでしょう？

(本郷町・Tさん)

1月15日号を読んで

15日号の確定申告についての説明ですが、何となく読みづら感じがありました。

紙面の下の方に必要なものが

小さい字で書いてあるのですが、もっと大きくわかりやすくしたほうがよかったです。ないでしょうか？

(伊深町・Fさん)

確定申告の内容については、昨年、掲載した記事が見つらいとの指摘を受けました。

今年は申告の受付日などに変更があり、掲載すべき内容について、どのようにしたら、皆さんが読みやすくなるかを考えながら作成しましたが、ご指摘のとおり、必要なものが見つづらかったかもしれません。

その点については反省し、今後読みやすい広報紙を作成していきたいと思っております。

(広報係)

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。

はがき 〒505-8606
美濃加茂市企画部総合政策課広報係
電話 0574-25-2111
(内線239・241)
FAX 0574-28-1290
電子メール kouhou@city.minokamo.gifu.jp