

ウォーキングを始めてみましょう

問 保険健康課 ☎84-0327

残暑が続いています。夏が過ぎ、秋が過ぎ、夏の間は暑さで、疲れ気味の方も多いことと思います。少しからだを動かして、心身ともにリフレッシュしてみませんか。町では、いつでも、だれでも、気軽にできるウォーキングを推進しています。

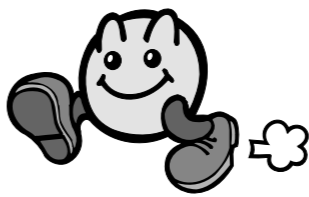
ウォーキング推進の取り組み

かいせいウォーキングコース

町にウォーキングコースがいくつあるかご存じですか。正解は4つです。

開成町は平坦な土地で、ウォーキングするにはうってつけです。元々は、肥満解消と健康づくりを目的に昭和61年にウォーキングコースが作られました。

近年、開発がすすみ、道路状況も大きく変化しています。皆さんが安全に歩くことができるように、平成20年度にコースを改定しました。町のさ



ウォーキングキャラクター ぼっ歩ちゃん

かいせいウォーキングカード

運動習慣のある人もない人も楽しみながらウォーキングに取り組み、また継続してもらう手段として今年度より「ウォーキングカード」を作成しました。(図)



ウォーキングカード

皆さんにもなじみのある「箱根駅伝」がテーマになっていて、スタート地点の大手町から芦ノ湖で折り返しできるようにになっています。1マスの3000歩になっていますので、歩いた歩数を塗りながらゴールまで何日でいけるかチャレンジできます。このカードは一日一万歩歩くと、一か月で完歩できますが、それぞれの体力に応じ、マイペースで、毎日少しずつ続けていただきたいと思います。また、完歩したカードを保健センターに提出していただいた方には、完歩賞をお渡ししています。



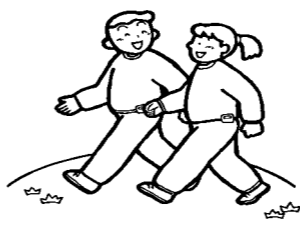
完歩賞

ウォーキングカード利用者の声

- ・ただ歩くだけでなく、カードを塗ることで楽しく歩けた
- ・無理なく頑張ろうと挑戦し、完歩でき満足
- ・継続は力なり、今後も楽しみながら頑張る
- ・元々運動は好きだが、目標があると、がぜんやる気が出た
- ・からだの衰え防止に役立ったと思う

10000歩を歩く

普段、自分がどのくらい歩いているかご存知ですか。一日一万歩が大きな目標ですが、まずは日常生活でどのくらい歩いているか、歩数計などで測定してみましょう。その歩数を目安に今より1000歩多く歩くことから始めましょう。10分間歩くと、約1000歩です。歩いて行動する場面を増やしたり、こまめに動いたりするように心がけると、生活の中で運動を取り入れることが習慣化します。歩数計は保健センターでも貸出ししています。



日本人は1日に約21000歩の栄養をとっています。そのうちおよそ18000歩が日常の労働や睡眠中に消費されます。つまり、消費されないで残るエネルギーが3000歩ということ。この3000歩を運動により消化していかねば、体内に蓄積され、肥満などにつながります。これを消費できるのが一日一万歩のウォーキングなのです。ウォーキングは一生を通してできる運動です。高血圧などのさまざまな生活習慣病予防やリラクゼーション効果もあり、また有酸素運動なので無理なく続けられるメリットもあります。

「10000歩」のすすめ

子育てのワンポイント

77

夜、なかなか寝てくれない。(幼児)

A まず30分程度、早起きすることから始めましょう。早起きから早寝につながります。

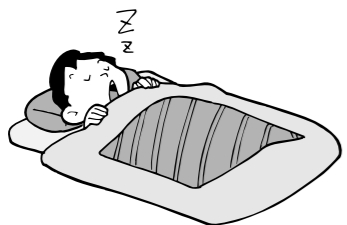
いつもより早起したら朝日をお部屋の中にしつかり入れましょう。人間の体内時計をリセットしてくれます。そして、朝ごはんを食べましょう。体温が上がると、午前中元気に遊ぶことができます。

夕方以降は、コンビニなどの強い光のあたる場所は避け、ホルモンの分泌を妨げず、興奮させないようにしつづつおやすみに向かって準備していきます。家の中の明かりを消して寝る部屋を暗くし、寝かしつけには、子守唄をうたったり、絵本を読み聞かせたり、体をとんとんしたり、子

どもが安心できるようなものを取り入れましょう。

今の生活を振り返ってみて、大人がこどもの生活リズムを最優先に考えていますか。食事・遊び・睡眠は生活の基本で、すべてが連動しています。大人の時間に子どもを合わせるのではなく、大人がこどもの時間に合わせましょう。

まずは大人の生活リズムを整えることが大切です。



問 保険健康課

☎84-0327

年

長組に進級した4月半ばクラスの子どもたちと今年は何の夏野菜を植えようか相談をし、一番希望の多かったミニトマトを育てることにしました。5月の連休明け、幼稚園の横のクラス花壇に、トマトの苗を丁寧に土を掘って植えました。ちゃんと育ちますようにと願いを込めて水もまきました。

2

週間ほどたったある日、生トマトがお父さんになっちゃった！とA君が驚いた声で言いました。そのトマトを見てみると、苗がグンと背が伸びて茎や葉にチクチクと毛が出ていたのです。どうやら細かい毛をお父さんの髭のように感じたようです。子どもの感性には驚かされます。

そ

その後、野菜ボランティアの皆さんが協力していただいている保護者の方々と草むしりをしたり、大きくなってきた苗に棒を立てたりしながら世話をしました。ところが残念なことに、7月に入っても雨降りが続いたためか、トマトの実は青いままでなかなか赤くなりません。子どもたちもがっかりした様子です。私は子ども

たちと、どうして赤くならないのだらうか：とみんなで考え合いました。

翌

日「先生、トマトはね、赤くならないんだよ」と、登園してきたBちゃんがそっと教えてくれました。Bちゃんの話子どもたちに伝えると、早速でるる坊主を作り始めました。

そ

それから毎朝子どもたちの心を待ちにしながら観察を続けました。夏休みに入る前に、ようやくトマトが赤く色づきました。そして真っ赤に熟れたトマトを摘み取って口にしました。その途端、甘酸っぱさが口の中に広がり、みんな顔を合わせて一言、「おいしい！」自分たちで育てたトマトは、普

生 生 しポート 今 子どもたちは

「野菜を育てる・味わう喜び」

開成幼稚園教諭 川口 紀子

幼

幼稚園では、花壇などを地域の方のご厚意をいただいで作ることができたり、今後もこの環境を生かして子どもの好奇心、探究心をはぐくみたいと思います。



夏野菜を収穫しているところ