

わたしの健康法

〈2〉

今回は、上延沢自治会館で開催しているいきいき体操健康広場に参加している上延沢在住の田邊ミツ子さん（91歳）に、休憩時間を利用して町保健師がお話を伺いました。

問 保険健康課 ☎84-0327

健康・長寿の秘けつ

年齢を重ねても元気で過ごされている秘けつは、運動、次に食事、人との交流を図ることということです。

毎朝、6時に起床し、6時半から7時まではラジオ体操、みんなの体操、腹筋20回、腕立て30回、スクワット100回をします。

また、歩くときには、腕をよくふることや、足を高くあげることを意識しているそうです。そのほかにも、太極拳や気功、いきいき健康体操、パークゴルフなど、いろいろなことに取り組んでいます。



いきいき健康体操をする田邊さん

になりました。一日32品目を取るように心がけ、また、よく噛むために、テレビをみながら1時間程度ゆっくり時間をかけて食べています。

人との交流

人と会って話ができる機会には、できるだけ参加するようにし、地域の催し物にはほとんど参加しています。

運動や食事、人との交流の他にも水墨画を描いたり、寝る前に日記をつけたりしているそうです。旅行も好きということで本当に多趣味でいらつしやいます。いろいろな場面でいきいきと過ごされている様子が伝わってきました。これからも自分の健康法を継続していつてください。



国民健康保険のしくみ

国民健康保険（以下、国保）は、病気やけがに備えて、加入者が国民健康保険税（以下、国保税）を出し合い、それを医療にかかる費用に充てる、助け合いの制度です。国保には、後期高齢者医療保険に加入しているかた、職場の健康保険に加入しているかた、生活保護を受けているかたを除いて、すべてのかたが加入します（国民皆保険制度）。

保険証を持って病院にかけると、病院に支払う金額は、実際に掛かる医療費の一部で済みます。そして一部以外の部分は、皆さんが支払う国保税と、国や県から出る補助金などで負担しています。

国保税について

国保税は、世帯内で国保に加入しているかたの所得、資産、人数をもとに計算し、算出された合計金額が世帯主に

知っていますか？
医療保険のしくみ

国民健康保険

〈2〉

問 保険健康課 ☎84-0324

課税されます。詳しくは、6月中旬にお送りする納税通知書（オレンジ色の封筒）でお知らせします。

国保税の納付方法

国保税の納付方法には、年金から天引きされる特別徴収と、納付書や口座振替で支払う普通徴収の2種類があります。特別徴収は、条件に合ったかたが自動的に切り替わりの納付になります。普通徴収のかたの国保税の支払いは、6月から3月まで毎月で、年10回です。

普通徴収の国保税の納付には、口座振替が便利です。横浜銀行・スルガ銀行・さがみ信用金庫・中栄信用金庫・かながわ西湘農協・中央労働金庫・ゆうちょ銀行で口座振替がご利用いただけますので、ぜひご利用ください。お申し込みの際には、通帳と届出印をお持ちください。

子育てひろポイント

110

問 開成町立開成幼稚園 ☎82-4247
問 のびのび子育てルーム ☎83-4198

引っ越してきたばかりで周りに知り合いがいません。初めての子育てで不安がいつぱいです。



です。

まずは、同じように一人である人を見つけてみましょう。「初めてでわからないのですが」とたずねると、相手から答えが返ってくるので会話が生まれます。一度で仲良くできる人はいません。何度か通うと顔見知りになって、相手から声をかけてもらえたり、子どもを通して話ができるようになったりする場合もあります。さあ、勇気をだして出かけてみましょう。

「のびのび子育てルーム」では参加者（三歳児親子）を随時受付けています。親子で遊びながら、お母さんも友達作りをしませんか。

A 転勤や引っ越しなど、急に変化すると、急に寂しくなったり、不安が強くなったりすることがあるようです。子どもが小さいときには、子育ての悩みに耳を傾けてくれる友達や、アドバイスをしてくれる人が近くにいると心強いですね。一人で悩まないために、何でも話せる相手がいることがたいせつだと思います。公園や支援センター、お話サークルなどは情報交換の場になり、親子ともに友達作りのきっかけができます。ただ、あせりは禁物です。楽しそうなグループがあっても、すでにできている人間関係の中に入っているのはエネルギーがいるもの

開

成小学校の五年生は、四月の体育の学習でリレーを行いました。子どもたちの個々の走力には差がありますが、走るのが苦手な子どももいますので、ひたすら走らせるわけにもいきません。三チームに分けてのリレー対決を学習のまとめとして行うことを伝え、走力が同じになるようにチームを分けました。そしてスタートダッシュの練習を行いました。そのために、それぞれの練習を行うのに適したコースを用意しなければなりません。事前にどのような練習をすればいいのか、図にして子どもたちに渡し、初日



ライン引きの様子

生 生 レポート 今
子どもたちは「自分でできることを考えて」



開成小学校教諭 千田 佳典

掛かりました。CDデッキの準備を終えて様子を見に行くと、積極的に関心する子どもたちの姿がそこにはありました。

ま

習では、チームのメンバーで話し合っ走順を決め、バトンパスの練習を行いました。スムーズにバトンをつなぐために、前の走者がどこまで走ってきたらスタートする

何

気ない授業の一コマではありませんが、「自分たちでできることは自分たちです」「自分たちで考えて行動する」ことを意識することができたのではないのでしょうか。

今

年の五年生の目標は、「自分で考えて行動しよう」です。「今、自分が何を求められているのか」「自分が何をすべきなのか」を自分で考え、行動できるように努めています。この一年間で、日々の学習、委員会、クラブ活動、様々な行事への取り組みを通して、リーダーとして積極的に行動できる資質を育てていきたいと思います。