

わたしの健康法

(4)

日本一健康な町をめざして、町民の方の健康法を掲載します。今回は、パレットガーデンに在住の木村美千代さん(75歳)に、保健師がお話を伺いました。

問 保険健康課 ☎84-0327

10年先の自分をイメージ

まだ仕事をしていて50歳ころから、「60歳になったらこんなことをしたい」というように、今より10年先の自分

をイメージしています。やりたいことをやるためには、元気でいなくてはいけないので健康を維持しようという気持ちになります。

無理なく運動

現在は、週2回プールで1時間程度歩いたり、泳いだりします。ほぼ毎日歩きますが、夏は夕方に、冬はごみを出すついでに1時間程度歩きます。歩幅は広めに、速めに歩き、生活の中で階段もよく使うようにしています。

楽しい食事

好き嫌いは全くありません。プールで泳いでいるせいか肉が食べたくなり、食べたい



笑顔がすてきな木村さん

物を食べるようにしています。食事が楽しくなるように色合いも考えながら作ります。朝食の時間も調整しながら、間食をしなくて済むようにしています。

自分の歯を保つ

全部自分の歯を保っており、定期的なクリーニングに通っています。毎晩、寝る前にテレビを見ながら10分間歯みがきをしています。翌朝、口の中がすっきりとして気持ちがいいです。食べ物をおいしく食べるためには、歯を健康に保つことが必要です。

感謝の気持ちを忘れずに

この年になっても何をすることも抵抗がありません。自分の体と相談をしながら、無理なくできることをやっています。時間をむだにしないようにと楽しく、無理をしないということを心がけています。例えば、何があっても、「この程度で済んでありがたい」と思って、感謝の気持ちを忘れないようにしています。

知っていますか？
医療保険のしくみ

国民健康保険

(4)

問 保険健康課 ☎84-0324

被保険者証(保険証)とは

国民健康保険被保険者証(以下、保険証)は国民健康保険加入者それぞれに1枚ずつ交付されます。病院などで診察を受ける際にはこれを提示することで病院に支払う金額が実際にかかる医療費の一部で済みます。

保険証の二斉更新

現在国保加入者のかたがご持ちの保険証は、有効期限が平成25年9月30日となっております。国保の保険証は2年に1度一斉更新を行っており、平成25年10月に更新をします。新しい保険証の有効期限は平成27年9月30日となります。

10月から使う新しい保険証を9月中旬から下旬に世帯主様宛で郵送します。簡易書留での郵送となりますので、受領印が必要です。

ただし、国保税を滞納している方には保険証を郵送できない

10月から保険証が変わります

これまでの保険証は青色の二つ折りのものですが、10月から使う保険証は、オレンジ色のカード型のものになります。ご注意ください。

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成 27 年 9 月 30 日
記号 60	番号 00000000
氏名 開成 花子	性別 女
生年月日 平成 1 年 1 月 1 日	資格取得日 平成 1 年 1 月 1 日
交付年月日 平成 25 年 10 月 1 日	世帯主氏名 開成 太郎
住所 神奈川県足柄上郡開成町延沢773番地	
保険者番号 140608	保険者名 開成町

10月から新たに交付される保険証

子育てポイント

(11)

問 開成幼稚園

のびのび子育てルーム ☎82-4247 ☎83-4198

Q 絵本に関心を示してくれませんか？

A 絵本の読み聞かせをするのは、子どもにとってイメージをふくらませ、想像力や表現力を豊かにしていくことにつながります。

絵本に関心を示さない子どもには、電車が好きなならば電車がでてくる本を選ぶなど、日ごろから興味を持っていることと関連づけると良いでしょう。

場面によっては「おもしろいね」「悲しいね」などとお母さんの気持ちを言葉にする、具体的なイメージを持ち、理解しやすくなります。

長いお話だと集中力が続かないこともあります。短い絵本から始め、お話の楽しさを知らせましょう。

子どもが「もっと見たい」と思うような気持ちをひきだ



すと、絵本への関心が高まることができます。

「楽しかったね」「明日も見ようね」など、子どもへの言葉がけもすると良いでしょう。

読み聞かせの時間帯もたいせつです。子どもとゆっくりとかかわれる食後や就寝前は気持ち落ち着きます。おひざに乘せたり、手をとったりスキンシップも忘れずに。お母さんとの心地良い時間が絵本読んでもらう喜びを大きくすることでしょう。

こ の夏も日本各地で様々なスポーツイベントが行われ、観る人たちに感動や勇気を与えました。日本の夏の風物詩でもある甲子園や世界水泳など、全国の注目を浴びるイベントが開催される一方、運動部に所属する中学生にとっても夏は特別な季節です。各運動種目で総合体育大会が開催され、最上級生である3年生はこの大会を最後にいわゆる「引退」をする季節でもあります。

文 命中学校では全校生徒5006名のうち447名(約88%)の生徒が部活動に所属しており、そのうち



円陣で心を一つに

343名が運動部の生徒です。朝は7時から、放課後は18時30分まで(日没の遅い6・7月)練習に励んでいます。今年度は8年に1度、この県西地区で県大会が開催される特別な年でもあり、命中学校からは男女バレー部、女子卓球部、女子テニス部が県大会出場に名乗りを上げました。私

今(146) レポート 子どもたちは「心・技・体」

文命中学校教諭 鈴木 健吾

ス ポーツの世界ではどんな種目でも「心・技・体」が重要とされています。かつてオリンピック出場後の選手たちに、その「心・技・体」についてたいせつだと感じた順に番号をつけてもらおう。その結果は1番「心」、2番「技」、3番「体」でした。

最 後まであきらめない心、自分に負けない心、周りへの感謝の心。そういった心を育てることは、競技で良い成績を取るためだけでなく、良い大人、良い人間になるためにも必要なことです。「心・技・体」の中でもっとも見えにくい、しかし最も重要な「心」を部活動を通してどのように鍛え、育てていくのか？そんなことを考えさせられる夏になりました。