

**(B)** 保険健康課 ☎8-0327

### きっかけは66歳の元旦

66歳の元旦。「今年かウォーキングを始め を見ていたら清々しい気持ち になって、 んだわけではなく、 キングをやるぞ」 酒匂川の辺りまで 「今年からウォ 初日の出 と意気込

> 2万歩以上は歩いて かさず歩き、 歩きました。 歩きました。 日よりも少し距離を延ばして キングが始まり、 それから その翌日 今では1日に います。 毎日欠 朝のウ

## ウォーキングのよさを実感

ウォーキングをする辻村さん 門の病気を患 もよくなるのと、体を動かと、体を動か ではと思いま などが続き、 のムカムカ感 けました。 70歳のとき、 胃

子が良くなり、 同級生でよく歩いている人の 離を延ばしました。 開しました。 話も聞き、 ウォー その

# 季節や人との出会いを楽しむ

いてから、 るようになり、 場所で会う人とあいさつを交 出会いもあります。 季節を肌で感じられ、人とのけます。毎日歩いていると、 なった人もいます。 なって一緒に出かけるように わしているうちに少し話をす 駅の方にウ ず家の前にある畑の周りを歩 朝は日の出前に起きます。 るために、 朝早くからウォ キングは、 夜9時には寝て、 陽が昇ると、 今では友達に キングに出か 自分に合 毎日同じ キングす 人との 開成 ま

この先も、 思っています 生活の楽しみでもあります。 う健康づくりの方法であり、 続けていきた

キングを続 H

徐々に歩く距での後、胃の調 %後、胃の調-キングを再

医療保険のしくみ知っていますか?

国民健康保険

保険健康課

**☎**84-0∞24

国民健康保険に加入する人

とろ

けてください。 これからもお元気で、

> て対象となるときの届出 となったとき(75歳にな

#### 手続きを忘れずに!

皆さんは、

何らかの健康保険

に加入する必要があります。

[国民皆保険制度]

国民健康保険 に加入するのは、

(以下、

職場の国

が受けられるように、

町民

病気やけがをした際、

医療 0)

きには、 手続きが必要です 国保に入るとき、 いずれも14日以内に やめると

\*加入手続きを忘れると… 保険証がない の医療費は全額自己負担と ため、 その 間

度で医療を受けている人や生健康保険、後期高齢者医療制

活保護を受けている人を除く

なります。

全ての人です。

いつ加入する(入る)の?

たとき

他の市町村から転入してき

- 加入資格を得た時点まで、 さかのぼって保険税を納  $\Diamond$
- 喪失手続きを忘れると…
- 重に支払ってしまうこと いないと、健康保険料を二国保をやめる手続きをして 他の健康保険に入ったとき、 あります。

生活保護を受けなくなっ子どもが生まれたとき

職場の健康保険をやめたとき

国保の資格がないのに医療 を受けてしまった場合は、

いつ喪失する(やめる)の?

国保が負担 した医療費



後期高齢者医療制度の対象 生活保護を受け始めたとき 死亡したとき

職場の健康保険に入ったとき 他の市町村に転出するとき



戸惑いから泣い 当初は、 話もぐんと増えています。 友達との関わりを楽しみ、 へ移動したことで、不安や クラス、 在21名となっ 2階の保育室から1 今では保育者や いてしまう子も ばら組。 た2歳児 4 月 会

うになり、 持ちに気づくことができるよ こともありますが、 時には友達と衝突してしまう ができるようになりました。 達の意見を聞いたりすること てあげたり、 うぶだよ」と背中や頭をなで いている友達に、 の送迎時、 離れるのが寂しくて泣 自分で解決しよう 保育者に見守ら 遊びの中でも友 お母さんと 「だいじょ 相手の気

から離れ、子ども同士で楽し

く遊べるようになっていきま

つけていきます。

徐々に、親

ながらたいせつなことを身に

げましょう。 その都度、

う。子どもは、遊び、繰り返し教えてあ

遊び

葉のやりとりは、お父さんおね」「ありがとう」などの言

ブルになったときは、 も同士の遊びを見守り、

間に入

トラ

に分かるものではありません。

一度教えたからといってすぐ こともたいせつです。ただ、

お父さんお母さんは、

子ど

^。「貸してね」「ごめんて解決方法を知らせましょ

慢することが必要になってき

うように遊べていたものを我

年ごろです

ĺ۵,

今まで自分の思ね。友だちと仲良

ぶための約束を教えてあげるい遊具もあります。安全に遊れを守らないと楽しく遊べなのように、順番を待つなど約のように、順番を待つなど約

緒に遊びたいと思う 友だちを意識し始め

ください

のように、順番を生また、ブランコや

が心配です

(3歳児)

集団の中で友だちと仲良く遊べるか

**(B)** 

のびのび子育てルー・開成町立開成幼稚園

ム

母さんが子どもと一緒に言い

ながら教えてあげましょう。

そして、

子どもが、

自分から

おもちゃを貸してあげられた

**、したときはほめてあげて友だちに謝ることができ** 

うになりました。 する成長した姿を見ら れるよ

な声で返事をし、「用意・どばれると「はーい!」と大きた。かけっこでは、名前を呼 感じました。 出した子どもたちの ート。ゴールに向かって走りん!」の合図で勢いよくスタ 操」の曲が流れ始めると、こ 子でしたが、 動会が行われました。 また少し大きくなっ で取り組むことができまし わばった表情が一変、 観客を前にして緊張した様 ちにとって初 ールに向かって走り ばら組 「ディズニー体 た。大勢の 背 たように ども 中は、 笑顔



大きなお芋だ!

11 月には、待ちに待った はを目にすると、「何もない がざ芋 添いながら、様々なことを一動く気持ちにしっかりと寄り たらすばらしいことだと思緒に経験し共に成長してい たち。 る2歳児の子どもたち。 甘えたい気持ちが見え隠れす 情は喜びにあふれていました。 た!」と手に取ったときの表を器用に使い、「お芋とれ ときのきらきら輝く目、 から芋畑にくぎ付けの子ども 「あ! 持ちはもうお兄さん・ お姉さん。 お芋を自分で見つけた 何か出てる!」の発声 しかしまだ 揺れ 両手



広報かいせい 2013.12.1

広報かいせい

2013.12.1 14

 $\langle 5 \rangle$