

わたしの健康法

〈7〉

日本一健康な町を目指して、町民の方の健康法を紹介いたします。今回は、水辺スポーツ公園のパークゴルフ場で練習に励む牛島在住の小野勉さん(73歳)に保健師がお話を伺いました。

問 保険健康課 ☎84-0327

パークゴルフで健康づくり

定年前に友人の父親に誘われ



パークゴルフを楽しむ小野さん

て始めたパークゴルフ。その楽しさに惹かれて十数年、水辺スポーツ公園の定休日以外で天気の良い日はほぼ毎日

続けています。全27ホールを周ると約3千〜5千歩の運動量になります。仲間と集合して、朝の挨拶から始めます。「調子はどう？」と声を掛け合いながら、楽しく体を動かすことができます。ところが魅力です。

目標を持つ

毎月大会があり、目標を持って日々の練習をしています。仲間と競い合うことでやる気が出ます。開成町にパークゴルフ場が出来てから20年になる4月には、記念大会があります。現在は、その大会に向けて練習に励んでいます。

皆に知ってもらいたい

パークゴルフの魅力を近所の方や職場の仲間にも広めてきました。勤めていた会社では、大会が開催されるまでになりました。

妻と二人三脚で健康づくり

定年後、妻の一言で始めたウォーキングもずっと続けています。四季の移り変わりを楽しみながら、決めたコースを1時間程歩きます。ウォーキングで減量に成功して、健康を維持しています。食事は間食を控えて、妻の栄養バランスの良い料理を安心して食べています。

知っていますか？ 医療保険のしくみ

国民健康保険

〈6〉

問 保険健康課 ☎84-0324

高額療養費について

同じ月内の医療費の自己負担額が限度額を超えたときは、高額療養費として支給されます。限度額は70歳未満の人と70歳以上75歳未満の人では異なります。

入院だけでなく外来の場合も、窓口での支払いを限度額までとすることができます。

窓口での支払いを限度額までとするには

・70歳未満の人
限度額は所得区分によって異なりますので、あらかじめ保険健康課に「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)の交付を申請してください。ただし、保険税を滞納していると交付されない場合があります。

この認定証を医療機関などの窓口で提示すると、窓口での支払いが限度額までになります。

医療費の自己負担割合が変更になります

70歳〜74歳の人の自己負担割合は、本来2割でしたが、国の特例措置によって、平成26年3月末までは1割負担となっていました。これが平成26年4月からは、新たに70歳になる人から順に本来の2割負担になります。平成26年3月末までに70歳に達している人は、1割負担のままです。(ただし、現役並み所得者の医療費の自己負担割合は、3割です。)また、8月には所得による負担割合の判定があります。

子育てのポイント

119

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

箸で食べる練習を始めようと思いませんか。

A 子どもがスプーンやフォークで上手に食べられるようになってくると、そろそろ箸を使えるようにしたいと思う保護者の方が多いと思います。箸は子どもにあった長さや太さの物で、すべりにくい素材の物を選びましょう。

食事は楽しい時間です。親が箸の持ち方のみに夢中になってしまうと、子どもにとって食事の時間が辛くなってしまいます。箸にこだわらず、スプーンやフォークも一緒に出しておきます。まずは、子どもが使いやすい物を使って、自分の力で食べようとする気持ち大切にしましょう。箸を選んだ時には、失敗しても

持ち方が多少変でも、やろうとする気持ちを認めましょう。そして、状況をみながら手を添えて、正しい持ち方を教えてあげることが大切です。上手に口に運べたらほめて、上達してきたら家族みんなで喜んであげてください。

子どもが成長し、指先が器用に動くようになると、箸も上手に使えるようになります。あせらず、楽しい食事の中で自信をつけてあげましょう。



生き生きレポート 今 152
子どもたちは「成長したい、学びたい」
開成小学校教諭 善浪 邦元

現

在、開成小学校の子どもたちは、長縄跳びの



練習に励む子どもたち

練習に燃えています。休み時間になると校庭に出てきて練習を始めます。1回でも多く跳ぼう、記録を伸ばそうと一生懸命に汗を流しています。「一、二、三、四」と声を出して数を数え、縄に入るタイミングを教えている姿があります。時には、縄に引っ掛かったり、タイミングが遅れてしまったりと空回りしてしまったりすることもあります。そんな時、一生懸命に頑張るあまり「おい、しつかりしろよ。何やってんだよ」と強い口調で声をかけてしまうことがあります。

し

かし、だんだんと練習を重ね、クラスがまとまってくると少し声のかけ方が変わってきました。「ドンマイ」「オーケー」「大丈夫、まだいける」こんな声が聞こえてくるようになります。何度か話し合いをする中で、マイナスの言葉がけは、友だちが焦ってしまっただけでマイナスにしか働かないということが分かってきたようです。みんなで励まし合っています。こう、という方向に変化が見られるようになってきました。

二

町の昔の様子について図書室で調べたり、近所の方にインタビューに行ったりして、積極的に活動する子どもたちの姿が見られるようになってきました。

子

どもたちは、学ぶことの楽しさを感じ、更に「学びたい」と向上心を持って生活しています。子どもたちのやる気と底知れぬパワーに毎日驚かされています。