

## 町制施行60周年に生まれた 赤ちゃんを訪ねて

自治活動応援課 ☎84-0315

まちづくり情報特派員特集、今回は町制施行60年の2015年2月生まれの赤ちゃんがいる家族へのインタビューです。今月4日で1歳を迎える山口琴弓ちゃん一家を訪ねました。

### みなみ地区で家族5人暮らし

琴弓ちゃん一家は晃太郎さん、幸子さんご両親と侑也君、実久ちゃん、琴弓ちゃん3人きょうだいの5人家族で、町南部の新しい家が立ち並ぶ地域



1歳のお誕生日  
おめでとう!

両親のそばで安心して遊ぶ琴弓ちゃん。琴弓ちゃんの名前は、画数と音の響きがよかったからと夫婦で命名したそうです。



山口さん一家

に住んでいます。開成町での暮らしはマンション生活からスタートした山口さん一家、手狭になつてきたマンションから新しいみなみ地区に引っ越してきました。周辺には公園、学校、幼稚園、様々なお店、そして小児科もあり、整備されたばかりの道路のおかげで、ベビーカーで歩いて移動するのも快適です。

### 開成町の印象、実は・・・

高い建物が少なく、のどかな風景が残る開成町は、子育てをのびのびできるのが魅力と話してくれた幸子さん。一方で子育てを始めたばかりのころは、子どもを育てやすい町という印象はなかったそう

です。近隣の市や町ではファミリー・サポート・センター（ファミサポ）や子育て支援センターが充実している中、開成町にはまだファミサポがなく、未就園児のママがつかざる場の情報が少ないと感じていました。

### 変わってきた印象そして期待

そんな開成町にも、昨年ファミサポができました。琴弓ちゃんの出産時にはサポートを受けて助かった幸子さん、3人の子育てをしながら、ファミサポの「まかせて会員」というサポートする側としても登録しています。その研修の中で、町の印象が変わります。学童保育の預かり時間が長いこと、幼稚園の通園バスが整備されていること、幼稚園から中学校までの完全給食、これらは開成町ならではの子育てサポートだったことを知ったのでした。そして今、期待しているのが、今年の4月に開成駅前完成予定のファミサポと子育て支援センターが入った施設。より利用しやすくなることで、「教育の町

### 親子で楽しめる企画を

開発されるスピードが緩やかなところがこの町の魅力と語ってくれたのは、晃太郎さん。以前、町で開催された子育て世帯向けの講演会に参加した時、その参加者の少なさに驚いたそうです。興味のある講演会でも、実際、子育て世帯はなかなか参加できないもの。子どもが楽しめる仕掛けを講演会の中に組み込むなど、親子で参加できて楽しめる企画に期待を寄せています。今後は、直接的な子育てサポートから子育て中の親の精神的な豊かさをサポートすることが求められるような気がしました。

子どもを育てやすい町は、未来がある町。琴弓ちゃんをきっかけに、これからの開成町への期待が膨らむインタビューになりました。

まちづくり情報特派員  
田中 早保

みんなの元気を  
応援します  
**健康コーナー**  
(6)  
問 保険健康課  
☎84-0320

### 増えていきます、便秘の人

一般的に「便秘」とは排便が少なかったり、困難であったりして大腸に便が滞り、苦痛や不快感を生じている状態のことを言います。

便秘を訴える人は、若い人から高齢者まで年齢層は幅広く、若いうちは女性に多いものの、加齢とともに男性も増えてきます。

### 冬は便秘になりやすい

便秘のほとんどは、腸の働きが低下して起こります。寒くて出不精になると季節、運動不足になると腸の動きも悪くなります。寒いと血流も悪くなるので更に腸の働きを弱めてしまいます。



- 便秘には、
- ・お腹の張り
  - ・食欲不振
  - ・腹痛
  - ・痔核
- などの症状があります

また、トイレが近くなるのを避けようとして、水分摂取を控えてしまうと、便が固くなり排便しにくくなります。固い便を出そうとして強くいきむと血圧が上がります。寒さでも血圧は上がってしまうので、高血圧などの持病がある人は冬の便秘には特に注意が必要です。

### 生活習慣が原因なことも

便秘には生活習慣が大きく関係しているので、普段の生活の中でできることを確認して、予防や改善に取り組みしましょう。

## 便秘改善・予防のポイント①②③

### 便秘予防でお腹すっきり!

#### ①食事

- ・ **食物繊維**を多く取る  
便を柔らかくして、腸が動くように刺激します。
- ・ **バランス**よく食べる  
腸内の善玉菌を増やすことができます。野菜や牛乳に含まれるオリゴ糖も善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。
- ・ **水分**をしっかり取る  
便が固くなるのを防ぎます。



#### ②運動

- ・ **有酸素運動**が効果的  
ウォーキングなど、全身を使う運動を習慣的にすることで、血行が良くなり腸への刺激になります。

#### ③生活習慣

- ・ **朝食**がポイント  
規則正しい生活、特に朝食をしっかり取ることで、腸がよく動くようになります。朝起きたときに「牛乳や水」を1杯飲むのも効果的です。ホットミルクやココアに牛乳を入れるのも良いです。



### 食物繊維の多い食材

- ヒジキ・ワカメなど海藻類
- 納豆やいんげん豆など豆類
- オートミール・玄米
- シイタケ・なめこなどのきのこ類
- 切り干し大根・ごぼうなどの野菜



### 豆知識【マッサージ】

おへそを中心に、正面からみて「の」になるように軽く押しながらマッサージが◎

