春の心豊かな青少年を育てる運動月間

3月11日～4月10日

春は、卒業、入学、進学、就職など青少年には旅立ちという希望に満ちた萌芽の時期。保護者にとっては、子どもの「しつけ」のあり方を見つめ直す良い機会です。そこで今月は、しつけのあり方について一緒に考えてみましょう。

【しつけ(躾)についての3つのポイント】

「子どもは親の鏡」といわれます。子どもの言動を見ていると、親の姿がそのまま映し出されています。

子どもをしつけると言うことは、親自身もよい手本になるように自分自身を「しつける」ということになります。つまり、一方がしつける人、他方がしつけられる人の関係だけでなく、共育であり、絆づくりであるといえます。

しつけの成功には子どもに対する愛があるかどうかということと、時間をかけた忍耐と努力が欠かせません。

①自信をもって

子どものしつけは決してスムーズにはいきません。また、短時間で定着するものでもありません。親は途中で迷ったりあきらめたりせずに、自信をもって一貫した方針で、子どもの心に働きかけることです。子どもへの愛情としつけは、表裏一体の関係で切り離せません。愛情の裏づけは厳しさなのです。

②他人に任せない

子どものしつけは、発達に応じて家事労働を通して身につけさせたいものです。例えば、玄関の状況を共に見て、望ましいあり方を考え、一緒になって掃除する。親子協働の作業をする事によって、親の考えや思いは子どもに伝わり視野が広まって心が育っていきます。

③しつけられるまでやる

しつけは行動を身につけることですから、協働する喜びを共有できる場面を多く持つことによって徐々につくられていきます。しつけは発達段階に合わせ、少しずつ子どもに任せ、根気よく完成するまで続けることです。子どもは、家族からあてにされ、認められていると感じたとき、家族の一員として心の居場所ができてきます。その中で安定した心が育ち、しつけが身につき、責任感のあるいきいきとした子どもに育っていくのです。

今月の言葉

子どもが
見える
輝く　親に！

市民あいさつ運動日

3月17日(金)

朝の登校の時間帯に市民全体で声かけ・あいさつ運動に取り組みましょう

消費生活メモ

訪問販売による過量販売

同じ販売員が、一人暮らしの高齢者をねらって年に数回訪問し、その度に高額な健康食品を購入させる。気が付いたら、4年間で総額数百万（60回の分割払い）になっていたという相談がありました。販売員は、訪問のときに弁当を持ってきたこともあったそうです。

消費者の生活に支障をきたすような過量販売や消費者が困惑するような勧誘は、法律で禁止されています。

また、今回の件では、契約書に直筆の署名はありましたが、契約の内容を十分に確認していなかったようです。年金暮らしで、月の支払いが苦しくなっての相談でした。

話し相手になったり、やさしく声をかけてきたりした場合でも、商品の購入を勧められたら、まず、その契約書の内容を確認しましょう。そして、できるだけ身内や知り合いに相談してから契約をしましょう。

特に、契約を急がせる販売員の場合は、注意が必要です。

もし、契約後に困ったりしたときは悩まずに、すぐにご相談ください。

◎問合せ　消費生活相談室
TEL72-1111内線329

HP ホームページからのお知らせ

市民のカレンダーが利用しやすくなりました

市民のカレンダーでは、市の行事やお知らせを毎月紹介しています。

今回、市のホームページに市民のカレンダーをトップページに掲載しました。

市民のカレンダーと表示されているカレンダーの絵をクリックすることにより、すぐに行事を確認することができ、より閲覧しやすくなりました。

ぜひご利用ください。

www.city.makurazaki.kagoshima.jp

介護予防の現場から①

転倒予防で「ねたきり」防止！

高齢化社会の進展に伴い、認知症や寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々の増加は深刻な社会問題となっています。

寝たきりになる原因としては、脳卒中が1位ですが、転倒による骨折（特に、大腿骨頸部骨折）も上位を占めています。

■トレーニングで筋力・持久力アップ！

市では、高齢者の転倒予防に取り組むため、昨年11月より健康センターで転倒予防教室を始めました。また、これを機に同施設内のトレーニング室に、サーキットトレーニング器具を設置しました。

サーキットトレーニングとは、一連の種目（複数）を組み合わせて次々に行い、再び最初の種目に戻ってトレーニングするものです。続けて行うので、持続して負荷が加わります。これにより、筋力の増大と同時に全身の持久力の向上につながります。

センター内に設置してあるトレーニングの種目は、ラダー（写真）・ミニハードル・踏み台昇降・（鏡を見ながらの）5メートル歩行・腹筋運動・椅子からの立ち上がり（スクワット）など、いずれも転倒予防に有効とされるものばかりです。

■着実に広がる介護予防

転倒予防教室参加者だけでなく、健康センター利用者にもサーキットトレーニングが浸透しつつあり、介護予防の小波は地道に波紋を広げているようです。教室参加者からは、自分の体に起こりつつある嬉しい変化を、喜びの声とともに届けていただいています。

なお、このトレーニング室は65歳以上の市民であれば、誰でも利用可能です。興味のある方は、気軽にのぞいてみて下さい。

転倒予防教室の様子（健康センターにて）
サーキットトレーニングの一つ：ラダー

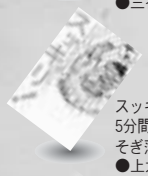
図書館だより

No.167

市立図書館　72-9254

新着本

冷や汗の向こう側
三谷幸喜のありふれた生活4
●三谷 幸喜（著）



スッキリ!―たった5分間で余分なものをそぎ落とす方法
●上大岡 トメ（著）

もったいないばあさんがくるよ!
●真珠まりこ（作・絵）

空色の地図
●梨屋 アリエ（作）

新1年生にすすめる本展

3月24日(金)～4月14日(金)
新入学児童向けの本を展示・貸出し

第134回 芥川賞・直木賞

芥川賞

沖で待つ
絲山 秋子（著）

福岡市を舞台に、バブル時代に総合職で入社した女性が、社会の中でもまれ、成長していく様子を描いた短編。

直木賞

容疑者Xの献身
東野 圭吾（著）

天才数学者でありながらさえない高校教師に甘んじる石神は、愛した女を守るため完全犯罪をもくろむ。数学だけが生きがいだった男の純愛ミステリー

カレンダー　3月10日～4月9日

日	月	火	水	木	金	土
					3月 10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	4月 1
2	3	4	5	6	7	8
9						

● 休館日

■ 絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～

◆ お楽しみ映画会　午後2時～　3階会議室