

新連載!



今月の講師

NPO法人LCL統括マネージャー
立神 緑・たてがみ みどり

今月は「足」に注目してみます。仕事などで普段酷使している足を優しく労(いた)わってあげましょう。

健康は足元から

大人も子どもも!

新連載の『健康辞典』第1回は足元に注目してみよう。足の刺激や運動は、心臓の働きを強め、全身の健康につながります。

▼足と足裏が人間の体にとって健康にとって大事なことは、2本足歩行ということだけを考へても明白です。
物体が安定して立つためには、最低3本の足が必要ですよ。動物のように4本の足があれば理想的なわけですが、ところが人間は2本の足で立って歩ける。つまり、複雑な動きもできます。それは、足に無数の神経、筋肉、腱があり、脳と密接に連携してバランスをとっているからです。逆に言えば、歩いて足を動かす、指圧など

刺激を加えることによって、脳を活性化させるのです。また、足の筋肉を動かす、刺激して血液の流れをよくすることは、心臓の働きを助けるうえでも必要です。足全体の筋肉を積極的に動かすことにより、末端までいった血液を勢いよく送り返すことができます。その作用で、心臓の負担を減らすことも期待できます。足を丈夫で健康な状態にしておくことで、病気の予防もできますし、体調不良を解消することが可能になります。

ます。そのためには、足に合った靴を選ぶことや、清潔な足を保つこともとても有効な手段です。ほかに、足と足裏全体を動かしたり、マッサージしたりすることも効果的です。裸足で土の上を歩くことや、足でのをくつむような遊びや運動も試してみてください。足の活性化は全身の活性化につながり、お子さんの成長促進や、老化予防にもなります。▼いつも靴の中でちぢこまっている足を解放し、指を広げのびのびと動かすだけでも効果があります。その意味でも、家の中ではできるだけ裸足で生活するほうがいいです。左にご紹介する方法を、毎日5分から20分、根気よく続けてみることをオススメします。

押ししたり、広げたり、伸ばしたりのほぐし方いろいろ

足
①ツボは親指で強く押し込み、スカッと力を抜くのが基本。強弱や押し方、時間に変化をつけて10回から20回繰り返す。

②手のひらのへこんだところを使ってマッサージする。広い部分の張りととったり、血液の循環をよくするのに効果がある。

③指の両側をつまみ、しばらくもみほぐしてから指を抜くように引っ張る。5本の指を2、3回繰り返す。

④指の間に手の指を付け根まで入れ、指を広げながら足首を回す。ハイヒールを履いたあとにやっておきたい。

⑤やはり指の間に手の指を入れ、足首を深く曲げ伸ばしする。足首が柔軟になり、歩き疲れしにくくなる効果も。

★次回予告…「枕崎ってお腹出ている人口が少ない市だよ」を目指す。なんて(笑)

みんなの子育て応援団 #1

「みんなの子育て応援団」を号から連載します。昨年度、市民アンケートや市民協議会で「子育て情報をもっとほしい」という要望が多く寄せられました。1年をとおして、さまざまな角度から子育ての話題を提供していきます。



行ってみよう! 子育て親子の交流の場 子育て支援センター『キッズ』

子育て支援センター『キッズ』

- 問合せ TEL72-0382
- 場所 中央町261番地(立神保育園内)
- 開放日 毎週月～金曜日
- ※土曜日の開放は月3回
- 開放時間 午前9時～午後1時30分
午後2時30分～4時
- 年会費 500円
- ◎詳しい活動状況は毎月発行『キッズだより』をご覧ください



※『キッズだより』は、健康センターなどに置いてあるほか、立神保育園のホームページでもダウンロードすることができます。
<http://tategamihoikuen.com/>

3月25日、子育て支援センター『キッズ』では、10組ほどの親子が楽しそうに手作り写真アルバム作りをしていました。
このセンターは、本市が委託運営している子育て親子をサポートするための施設で、未就園児とその保護者など、誰でも利用することができます。主に次のような活動を行っていますので、ぜひ、利用してみてください。

事業内容

- ①子育て親子の交流の場を提供(開放日(左)に掲載) 未就園児とその保護者が、交流の場として利用できます。
- ※年会費500円が必要ですが、子育て等に関する相談・援助スタッフが育児等の相談を随時受けています。また、保健師や栄養士を招いた相談会
- ②子育て親子の交流の場を提供(開放日(左)に掲載) 未就園児とその保護者が、交流の場として利用できます。
- ③地域の子育て関連情報の提供(活動予定表を掲載している『キッズだより』を毎月発行しています。子育て支援活動をしている市内の団体(左下表)の案内も載せています。
- ④子育て及び子育て支援に関する講習等の実施
保健師による発育講座、歯科衛生士による歯科講座、消防士による救急講座などを毎月実施しています。



▲ママどうしの会話も弾む

未就園児に対する子育て支援活動をしている団体

- ◎びよんちゃんクラブ(枕崎幼稚園) TEL72-9788
毎週火曜日 午前9時30分～11時30分(園庭は毎日開放)
- ◎いちご組(長野幼稚園) TEL72-0076
週1回不定曜日 午前10時～11時45分(園庭は同日午後1時まで開放)
- ◎富士保育園 TEL72-5334
園庭は毎日開放 午前7時～午後6時
- ◎ぼっぼクラブ(第2ふじ保育園) TEL72-1368
第2・4水曜日 午前10時～11時(園庭は毎日開放)
- ◎スマイルクラブ(火の神保育園) TEL72-8403
第1・2・4木曜日 午前10時～11時30分(園庭は毎日開放)
- ◎ひまわりデー(妙見保育園) TEL72-0613
毎週金曜日 午前10時～11時30分(同日は園庭を開放)
- ◎ふれ愛ランド(まくらざき保育園) TEL72-0253
毎週火・木曜日(園庭は毎日開放)
- ◎リトルデー(別府保育園) TEL76-2003
毎週水・金曜日 午前9時30分～午後2時(園庭は毎日開放)

その他 子育て支援活動をしている団体

- ◎片平山児童センター TEL73-1333
運動を取り入れた遊び 小学生向け
- ◎枕崎児童館 TEL72-1362
道具などでの遊び 小学生向け
- ◎NPO法人子育てふれあいグループ自然花 TEL58-1888
親子ふれあい体験や子育てサロンなど



利用者
の声
ゆうと 大工園千恵さん・佑柔くん(鹿籠麓町)



スタッフ
左から 飯島智代さん・寿山彰子さん・園田節子さん

■以前、家で子育てをしていると、悩むこともよくありました。『キッズ』に行くことで、子育てママたちという話ができるうえ、先生が子どもとの面倒を見てくれる時間もあり、リラックスできます。今では子育てで悩むこともなくなりました。子どものためにも、自分のためにもプラスになっていると思います。

■『キッズ』は、初めての人でもすぐに溶け込める、そんな場所です。同じ未就園児をもつ親同士が、お互いの悩みを相談したり、お茶をしたりと交流の場になっています。安心して、そして楽しみながら子育て支援ができるよう、3名のスタッフ(保育士)が笑顔でお迎えしています。ぜひ、遊びに来てみてください。

消費生活 消費生活X 義援金詐欺に注意を

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

▼東日本大震災に関連した義援金詐欺と思われる電話やメールが全国で相次いでおり、注意が必要です。

【義援金詐欺が疑われる事例】

- ・北海道産のカニを半額で買わないか、売上金の一部を震災の義援金にするとの電話勧誘があった
- ・Yahoo!ポランテイアを名乗るものから義援金を振り込むよう電話・メールがあった
- ・日本赤十字社や中央共同募金会など、既存のよく知られた名前を使っていた
- ・たかま本物であるかのよう

▼Yahoo!ポランテイアや日本赤十字社、中央共同募金会は個人へ直接義援金を募ることはありません。また、上記以外にも、「市役所(県庁)の者ですが、義援金を集めています」と自治体職員を装って電話がかかってきて、義援金をだまそうとするケースの情報もありません。

消費者庁の福嶋浩彦官は「公的機関を名乗る場合は、直接その機関に確認をしてほしい。知らない団体や業者の場合は、消費相談窓口にお問い合わせするなどして慎重に確かめてほしい」と話しています。

▼電話やメール、また戸別訪問などで義援金等を募られたら、たとえ知っている団体であったとしても振り込む前に電話等で真偽を確認することが重要です。また、振り込み詐欺等が疑われる場合には、警察や消費生活相談室等への情報提供をお願いします。