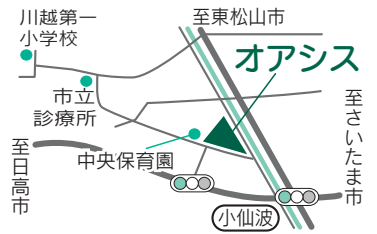


# 施設めぐり

総合福祉センター

オアシス

TEL228-0200



この施設は、自立支援、生きがいづくり、健康の維持・増進を目的とし、平成七年にオープンしました。主に高齢者と障害者の皆さん向けの施設ですが、どなたでも利用できる設備もあります。今回は、十二月三日(水)〜九日(火)の障害者週間を前に、障害者の皆さんを対象としている設備や教室を紹介します。



「以前より楽に腕が上がるようになった」と健康ひろばの参加者

施設内には、視覚障害者が施設内を歩くための専用白杖、警報機に代わり聴覚障害者に緊急避難を知らせる誘導装置、車いすの方が使いやすいように高さを調節できる卓球台や作業台などがあります。さまざまな障害の方が利用できるよう、整備されています。取材に行った日は、ちょうど「健康ひろば」の真っ最中。理学療法士の指導の下、運動機能の維持や向上を図るため、ストレッチや筋力トレーニングが行われていました。このほか、スポーツ吹き矢・水泳などの運動系教室や、書道・絵画などの文化系教室があります。

## 人権教育シリーズ

### 児童・生徒の作文④

教育指導課・TEL224-6114

平成十九年度に川越市内の小中学生から募集した作文をまとめた人権文集「あけほの」から、作品を紹介します。

#### 運動会でやった五人六きやく

小学五年生

しの話を聞いてくれたのでうれしかった。

わたしは運動会で五人六きやくという競技に出た。男女男女男の並びで走ると聞いたときは、ものすごくいやな気持ちだった。男子と足をくつつけてかたを組むなんて絶対いやと思ったからだ。わたしのチームは、初めのほうは速いのに、ゴール前になるといつも転んでしまった。わたしは（だから男子なんかといっしょにやりたくないんだ）と思ってしまった。それでも毎日練習をするようにした。毎日練習していると少しずつだけどいやと思わなくなってきた。それは男子に、「練習するぞ。」と声をかけられたり、わたしが、「こっちの足から始めてね。」と言うと、「じゃあ、おれがこの足からね。」と、言ったことをちゃんと聞いてくれたりしたからだ。自分勝手だとばかり思っていた男子が、わた

いよいよ運動会の五人六きやくの本番になった。A君にたすきがわたされたとき、みんなで言った。「せーの。いち、に。いち、に。」とつても大きな声だった。もちろん男子となんてやりたくないなんて考えてもいなかった。いつもすぐに転んでしまうのに、その時は、みんなの足が自分の足のよう動いてくれた。わたしは、五人が一人の人間のようになって、五つの心が一つになったように思えた。わたしのクラスはおどろいたことに一位だった。うれしかった。勝ったことだけでなく、みんなの心を一つにして走ったということもうれしかった。

わたしは、もし来年男子と同じチームになったとしても、いやなことを絶対に思わないようにしましょう。女子も男子もなく素直な気持ちで話をすれば、またこんな気持ちになれるだろうから……。

## いざ！ 災害に備えて⑧

防災危機管理課・TEL224-5554

### ●自主防災組織について その1

地域防災活動に取り組んでいくための組織である、自主防災組織をご存じですか？

自分たちのまちは自分たちで守るという考えに基づき、自治会単位を基本として結成しています。10月1日現在で、145の自主防災組織があります（結成率60.9%）。

自主防災組織は、地域の住民どうしが協力して自発的に結成されます。日ごろから、地域で災害を防ぐ事前対策や防災訓練などを行ってれば、いざというときでも被害を最小限に抑えられます。まだ組織を結成していない地域は、結成に向けての取り組みをお願いします。



# 知って得する! 川エコの知恵⑧

## 「水道の節約」の巻

川越市は、昭和29年に水道水の供給を始めました。昨年度の年間配水量は約41,421,000m<sup>3</sup>で、1日平均約113,173m<sup>3</sup>。市民の皆さん1人当たりでは、1日平均約338ℓの水を使用しています。蛇口をひねると出てくる水は、私たちの所へ届くまでに、くみ上げ・浄化・供給などの工程でたくさんのエネルギーが使用されています。節水は、こうしたエネルギーの削減にもつながります。

家庭で使用するシャワーは、1分間で約12ℓ、16分間では浴槽約1杯の水を使用しています。使用時間を1分短くするだけで、水道代・ガス代合わせて約8円お得になり、二酸化炭素は約77g削減されます。

風呂の残り湯は、洗濯・掃除・水まきなどに再利用することをお勧めします。また、洗車をするときはバケツに水をくんで洗う、歯磨きはコップを使う、食器はため洗いをするなど、水を流したままにしておかないことが大切です。日常生活のちょっとしたくふうで、節水しましょう。

水は大切な資源です。市民の皆さんも節水を意識した生活を心がけてみてはいかがでしょうか。

### 第5回目のクイズです。



【問題】市民1人当たり1日の平均配水量は、何ℓ？

- ①38ℓ ②338ℓ ③538ℓ

このクイズへの応募については、広報川越No.1178・17ページをご覧ください。

問い合わせ…環境政策課・TEL224-5866

# けんこうメ よくかむことの 効用について

総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121

飽食の現代、私たちの食卓には実にさまざまな食品が並びます。しかし、昔と比べてかみごたえのある食品が減っているように感じます。とろけるような軟らかい物がおいしいというイメージを持っている方も、多いのではないのでしょうか？



よくかむことは、身体にとってもよい効果をもたらしています。

物の消化・吸収を助けるだけでなく、口の中の病気の予防、あごの成長を促す、脳を活性化させるなどの重要な役割も果たしています。さらに、しっかりとかむことで、食べ過ぎを防ぐなどの肥満予防効果もあります。このように、

市民の皆さんは、一口を何回かんで食べていますか？ 一口で三十分が理想といわれています。食品によつてかめる回数も異なりますが、できるだけかんで食べましょう。また、軟らかい食品ばかりでは、よくかむことはできません。軟らかい物とかみごたえのある物を上手に組み合わせ、食事を楽しみながらよくかむことを心がけましょう。

### Report

## 消費生活レポート

162 家庭で金銭教育をしましょう

### 事例

子どもに、小さいうちから金銭教育をしておきたい。どのような点に留意したらよいか。

クレジットカードに加え、電子マネーや携帯電話を使った支払いのサービスなどが登場し、最近の買い物は便利です。しかし、現金以外で買い物すると、金銭を使った実感が薄れがちです。だからこそ、子どもたちに「金銭を管理する能力」「金銭の上手な使い方」「金銭の貸し借りのルール」「クレジットカードの知識」など、金銭とのつきあい方を教えていく必要があります。

### 消費者へのアドバイス

- ①家庭で金銭について話す機会を設けましょう
  - ②家族で金銭の流れを実際に確認しましょう
- 店でクレジットカードを使ったら↓その時の控えとカード会社からの請求書を突き合わせてみる↓預金口座から代金が引き落とされているのを確認する(口座残高が減っている)
- この一連の流れを子どもたちに教え、「クレジットカードは形を変えたお金だ」ということを実感させることが重要です。

### 消費生活相談

生活情報センター・市民相談室分室で行っています。詳しくは、毎月二十五日発行の広報川越・市民相談案内をご覧ください。

問い合わせ…生活情報センター(アトレ六階)

TEL226-7066

(相談専用・TEL226-7476)