



市長からの手紙

②7 ラジオ体操

活力と魅力あるまちづくりには、市民の皆さん一人ひとりが、健康で元気であることが何より大切です。

いつまでも元気で長生きするためには、日ごろからの取り組みが重要で、適度な運動を続けることは健康づくりには大切なことの一つです。そうは言っても、普段運動していないと新たに運動を始めるのは、なかなかできないものです。

そこで、気軽に取り組めるラジオ体操をお勧めします。私くらいの年代の人たちは、子どもの頃の夏休みの朝といえば、ラジオ体操です。

先日、ラジオ体操の研修会に参加し、体操の

正しい動きのポイントを教えてくださいました。ラジオ体操は軽い運動だと思っていましたが、教えていただいたとおりに身体を動かすと、かなりの運動量で、普段使っていない筋肉を使ったためか、少し腰が痛くなりました。これからは、体に無理のない範囲で続けていきたいと思っています。

ラジオ体操は、子どもから高齢者まで誰でもできる体操です。一人ひとりの体力に合わせて無理なく行うことで、健康の保持増進に役立ちます。また、地域ぐるみで行うことで、コミュニティづくりや世代間の交流を図ることができるのではないのでしょうか。

6月24日には、川越運動公園総合体育館で健康づくり運動研修会を開催します。ぜひ多くの市民の皆さんに参加していただき、正しいラジオ体操をマスターしてほしいと思います。

市では自治会や学校など、健康づくりを進めている団体にラジオ体操の音楽CDやパンフレットを配布する予定です。

ラジオ体操を生活に取り入れ、健康の保持増進に役立ててください。

川越市長 川合善明

小江戸川越みどころ90観光コース 2

観光課 224・5940

今回紹介するのは、趣のある路地をめぐる「レトロな通りをそぞろ歩きコース」です。

蓮馨寺から東に向かう立門前通りは、昭和レトロの雰囲気そのもの。昭和50年代、市内でも最も栄えていた通りには、廻り舞台のある旧鶴川座や旧川越織物市場があります。

蔵造りの町並みに面した大沢家住宅前は、多くの観光客が行き交います。その南側には、注意していないと通りすぎてしまいそうな路地。稲荷小路と呼ばれるひっそりとした雰囲気。路地の奥には、稲荷神社がたたずんでいます。

また、蔵造りの町並みから行伝寺へ抜ける行門前通りは、幕末から明治にかけてこの通りの商人の中から財を成した人が多く現れたことから「出世横丁」とも呼ばれ、人気観光スポットの一つです。

蔵造りの町並みから少し足を伸ばして、レトロな通りをゆったり散策してみたいかがでしょうか。

90コースは、市ホームページで見ることができます。ご利用ください。

レトロな通りをそぞろ歩きコース



みんなので支えよう 大切な人

高齢者いきがい課 224-5809

トキノ家の認知症介護奮闘記その3

前回、地域包括支援センターのズキさんに教えてもらい、認知症と物忘れの違いが分かったヒロシさんは、妻のヤスヨさんのガスの火を付けっ放しにする、毎日同じものを買ってきてしまうなどの行動が認知症にあてはまるのではないかと不安になり、相談しました。

ズキさんは「ヒロシさんも不安だと思いますが、ヤスヨさんもご自身の

変化に対して、不安を抱いていると思います。認知症は家族や周囲の接し方一つで症状や不安を和らげることもできるのですよ」と教えてくれました。

認知症の方への接し方 心がけたい三つの「ない」

- 驚かせない
 - 急がせない
 - 自尊心を傷つけない
- 認知機能が低下しても、その人らしさや感情がなくなっているわけではない



りません。認知症の方が失敗をしても怒ったり、否定したりせず、できることはゆつくりでも本人のペースでやってみようようにしましょう。

認知症の方の気持ちを理解することは容易ではありませんが、本人の気持ちに寄り添いながら考えることが大切です。

家庭教育のススメ

いきいき子育て 親育ち ③

ほめ方・しかり方

子どもが心身ともに健やかに成長することを願い、親は子どもをほめ、しかります。ほめることは、その子を認めることです。日頃から子どもの話に関心をもち、積極的に関わっていくことが大切です。また、子どもの可能性を信じるからこそしかることができます。大切なことは、しかつた後の見守りや見届けをすることです。

地域教育支援課

224-6086



今回は、子どもをほめるときと、しかるとき、それぞれのポイントをまとめてみます。

● **ほめるときのポイント**
良いところを見つけ、自信をつけさせるようにほめる

- 心を込めてほめる
 - 結果だけでなく、努力している姿やその過程をほめる
 - 「頑張っている姿を見ると、とてもうれしんだよ」と素直に親の気持ちを伝える
 - しかるときポイント
 - 誤った行動を正す信念を持ち、自信を持ってしかる
 - 気分や感情に流されないでしかる
 - 追いつめるようなしかり方をしない
 - 以前のことを持ち出して、しつこくしからない
 - 他の子と比較しない
 - しかる時に何がいけないのか、理由をきちんと伝える
- 「自分さえ良ければいい」と考えたり、ルールを守らなかつたりする人は、なかなか信頼されないものです。子どもがそのような考えや行動をした時に、きちんと正すことは、家庭の大切な役割です。正しいしつけは、大人から子どもへの大切な贈り物です。

ごみ処理とぴくくす その包装減らせませんか？

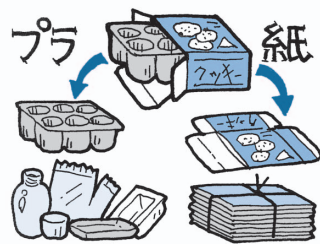
資源循環推進課 239-6267

必要以上に何重にも包装された商品を見かけたことはありませんか。商品には、見た目や衛生上の観点から一定の包装は必要ですが、買い物の際に、包装を減らしたり、マイバッグなどを利用してレジ袋をもらわないなどの工夫をすることでごみを減らすことができます。過剰包装による資材の浪費を控え、ごみの減量に努めましょう。



オリジナルマイバッグはつばさ館にて販売中

また、包装などを廃棄する場合には、紙類やその他プラスチック製容器包装などに分別して排出しましょう。そうすることで資源としてリサイクルが可能となり、ごみの減量につながります。



過剰包装の削減と分別の徹底について、みなさんのご理解とご協力をお願いします。