



# 春に向けて、正しい動きで効果的な ラジオ体操にチャレンジしましょう

毎朝6時半、すがすがしい空気の中、公園や広場で仲間たちと行うラジオ体操は本当に気持ちが良いものです。

とはいえ、「冬の6時半は暗いし、寒いし、適当な場所も少ない」と思って雪解けを待つ人も多いのではないのでしょうか？

何もしていないと体力は衰えます。仲間を集めて、室内でラジオ体操はいかがですか？そして、せっかくなら身体に効果的な、正しい動きをマスターしましょう！自分では正しいと思っけていても、意外と間違っていたり、効果の少ない動きに気づいていないケースもあります。

正しい動きでラジオ体操を継続すると、柔軟性や敏しように性を高めるだけでなく、心肺機能を強化し、内臓の働きを活性化する効果も期待できます。

市では、これまでウォーキングを主体とした、いつでもどこでもできる運動を推奨してきました。ラジオ体操もウォーキング同様、身近で手軽な運動として、市民の皆さんに親しんでもらおうと考えています。

## 指導者を派遣します！

第1体操はもちろん、第2体操、みんなの体操も指導します。

講習会を希望する町内会、職場、学校などに指導者を派遣します(無料)。講習会では、個々の運動のポイントを解説しながら指導しますので、スポーツ健康課へお気軽にお申し込みください。



体操の特徴を説明します



背筋を伸ばして



大きな円を描くように



**指導者紹介** スポーツ健康課 鈴木 倫春 (2級ラジオ体操指導士)

「ラジオ体操指導士」って何？ NPO法人全国ラジオ体操連盟が認定するもので、①連盟公認の講習会を受講して認定される「指導員」 ②指導員が筆記、実技試験による審査を受け認定される「2級指導士」 ③2級指導士が、普及推進活動を継続的に高い効果上げたことを認定された「1級指導士」があります。

## はりきりウォーキングラリー Part 2

日本列島縦断 新幹線 ルートマップ380万歩の達成!

平成24年5月からスタートした、毎日の歩いた歩数を累計して日本列島を縦断する「はりきりウォーキングラリーPart2」。1月16日現在の達成者をご紹介します。

### 達成者

- 平成24年11月19日達成  
波多野 カツエさん (花川南)
- 平成24年11月19日達成  
井上 良也さん (親船東)
- 平成24年11月20日達成  
村田 貞子さん (親船町)
- 平成24年11月27日達成  
米島 美廣さん (花川北)

- 平成24年12月2日達成  
阿部 靖さん (花川北)
- 平成24年12月18日達成  
相馬 保さん (浜益区)
- 平成24年12月29日達成  
池田 進さん (花川南)
- 1月2日達成  
村山 耀一さん (花川南)

### 女性 第1号

70歳の記念にと思い、チャレンジしました。降雪前の達成を目標に、夏は4:30から歩きました。

波多野カツエさん



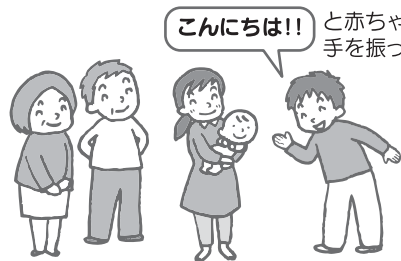
- 1月6日達成  
岸本 光夫さん (花川北)
- 1月15日達成  
小谷 博則さん (花川北)

保健推進課職員がリレー式で健康情報をお届けします。

# 赤ちゃんとお母さん

～対人関係はここから始まります～

今回は  
保健師からの  
お願いです!



特に声掛けせず、赤ちゃんとお母さんに微笑みを…

こんにちは!! と赤ちゃんに手を振ってあげる



赤ちゃんが泣いてるのを見たら

たくさん泣いて運動になるね

お母さんを見て一言  
お母さん、頑張ってるね

赤ちゃんを見かけたらこの一言!

子どもを見て一言  
いい子に育っているね!



市では、赤ちゃんの発達の節目ごとに4カ月健診や10カ月健診を行っています。健診では主に赤ちゃんの成長・発達の確認を行っています。育児や赤ちゃんに対する具体的な関わり方の相談にも乗っています。

お母さんの中には、「言葉も分からない子どもに何を話しかければいいの?」「赤ちゃんを何をして遊ばせたいの?」とお困りの方もいます。そんなとき、私たちはお母さんに「意味が分からなくてもいいので、赤ちゃんの気持ちに寄り添う声を出しましょう」とお話し、「例えば『おなかすいた?』『お天気がいいね』、おむつを替えるとき『おしっこしたの?』『すっきりした?』とか声をかけてみては?」とアドバイスします。

赤ちゃんは、泣くことで自分の要求を伝えます。そして、自分の要求に応えてもらうことで赤ちゃんは安心感を積み重ねていきます。そしてこの積み重ねこそ、人を信じる土台になります。

だからこそ、お母さんたちにはいっぱい赤ちゃんに声をかけてもらいたいのです。おっぱいをあげるときにもテレビを見ながら、ケータイを見ながらではなく、わが子を見つめてそのひとときを大切にしたいです。

ちなみに、赤ちゃんは生後5カ月くらいまでは「横顔」を人の顔と認識できないそうです。そのため、赤ちゃんには正面からの、腰を据えたコミュニケーションが求められます。

ところで、赤ちゃんの「人」を信じる土台づくりは、何もお母さん一人の仕事ではありません。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、さらには赤ちゃんを取り巻く地域の皆さんにだってお手伝いができます。

お手伝いの仕方は簡単です。それは、冒頭にも述べたとおり、赤ちゃんへの声かけです。

「そうは言っても…」と思う方に、今回はいくつか具体的な例をご用意しました(上記イラスト参照)。ぜひこちらを参考に、まちで赤ちゃんを見かけたら実践してみてください。

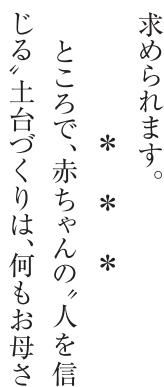
なお、これらの声かけ例は、私たちが実際に健診などでお母さんから聞いた、お母さんたちが「思わず涙した」「ものすごくうれしかった」言葉です。お母さんが笑顔になれば、赤ちゃんは安心します。どうぞ、皆さんの笑顔も貸してください!

（宮森明美）

ご存じですか?  
マタニティマーク

市では、母子健康手帳とともにお母さんへ「マタニティマーク」の付いたチェーン型キーホルダーをお渡ししています。このマークに気付いたら、妊婦さんへの温かい配慮をお願いします!

つわりの時期は辛いけど、目立たないの…公共交通機関で見かけたら席をゆずってあげてね!



## 石狩市の子育てサービスいろいろ

- 「赤ちゃん訪問」…赤ちゃんが生まれた全家庭を訪問して赤ちゃんの様子を聞き、お母さんの相談にも応じます。
- 「乳幼児健康診査」…4カ月・10カ月・1歳6カ月・3歳児を対象に身体計測や診察、育児・栄養・歯科相談を行います。
- 「離乳食教室」…栄養士による離乳食の進め方の話と、試食を行います。
- 「産後子育てサポート事業」…生後6カ月までのお子さんのいる家庭に、「いしかりファミリー・サポート・センター」の無料利用券(4時間分)を配布します。
- 「こどもショートステイ事業」…保護者の方が病気や出産などのとき、一時的に「いしかりファミリー・サポート・センター」でお子さんを預かるサービス。市内在住の1歳6カ月～12歳までのお子さんが対象です。