

簡単に楽しく 運動不足を解消 ～各地域で体操教室を開催～

運動をしないと筋力が落ちて、姿勢が悪くなり、転びやすくなります。
また、血流が悪くなって疲れやすくなります。

そこで、健康推進員は誰にでも簡単にできる運動を各地域に広める活動をしています。甲南町希望ヶ丘コミュニティセンターで開催した健康体操教室には、40～80歳代の男女約30名が参加されました。健康推進員によるチェアーエクササイズ（「明日があるさ」の曲に合わせて）に引き続き、甲南B&G海洋センター健康運動指導士の指導を受けました。「無理をせず自分のペースで」との指導者の声かけのもと、いすとボールを使った運動を教えてくださいました。



参加者の声

- 楽しかった
- これから運動していくのにとっても役に立った
- 日ごろ運動不足なので気持ちよかった
- 肩のこりがすっかりほぐれた
- また、こんな機会があれば声をかけてほしい
- 近くで開いてもらって気軽に参加できた



和やかな雰囲気の健康体操教室

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課) ☎ 65-0703 ☎ 63-4085



家庭教育 子育て・親育ち講座 ～教育の出発点は家庭から～

第6回

家庭教育ってなんだろう… 家庭だからできること



家庭教育とは、保護者が子どもに対して行う教育のことです。教育という言葉から家庭学習や早期教育など家庭での勉学をイメージされる方もいらっしゃるようですが、ここでの「教育」とは、生活のために必要な習慣を身に付ける、自立心を育てる、心身の調和のとれた発達を図るなど、人として生きていくために必要で基本的なことがあげられています。

そんな当たり前のこと、と思われるかもしれませんが、家庭や子どもを取り巻く環境は著しく変化し、子育ての悩みや不安をもつ保護者が増えています。

平成20年度に行った「家庭教育に関するアンケート」でも、子育てに関してむずかしいと感じることがあるかとの質問に「特にない」が3割弱の反面、「子どもと関わる時間が少ない」「自分の子育てに自信がない」という回答が、ほぼ同じ割合で上位を占めます。

また、子育てに悩んだ時には「家族、友人、園等に相談する」という回答が多数を占める一方、「誰にも相談しない」「育児書やインターネットを見る」という回答も少数あります。少子化・核家族化が進んだ家庭で育ち、兄弟姉妹で遊んだり、弟や妹の世話をした経験が少なく子育てに自信が持てない人の増加や保護者の孤独化・孤立化がうかがえます。

家庭教育は、子どもが誕生した時からずっと続いていく教育だといえます。市では、「家庭だからできること」を「元気なこども虎の巻」に掲げる6つの基本的な生活習慣を柱に家庭教育事業を通じて支援しています。

問い合わせ こども未来課 家庭教育振興係
☎ 86-8171 ☎ 86-8380