

4

APRIL
2012



こ

が

古河

広
報

No.79

今月の特集

- 施政方針 2
- お休み処 坂長オープン 6
- 組織機構の一部改正 10
- 介護予防チェック 12
- 介護支援講座 14

まちの話題

- 暴力団追放古河市民大会等 16

平成24年度 施政方針 (一部抜粋)

“古河市まちづくり飛躍の元年”

白戸仲久市長は、平成24年古河市議会定例会の開会にあたり、「選ばれる都市」を創造するために、市民との「協働」の推進や、市民のための施策の実施などに取り組むといった、今年度の市政運営に関する所信の一端を述べました。その内容を紹介します。

はじめに……………

私は、合併以来、新市が厳しい都市間競争を勝ち抜き、将来に希望がもてる都市となるよう、市民サービスの向上と地域経済の活性化、市の一体感の醸成と魅力づくりなどさまざまな取り組みを行ってまいりました。

特に、まちづくりを牽引し発展の起爆剤にしようと、企業誘致に積極的に取り組んでまいりました。企業誘致の分野にも厳しい都市間競争が存在し、成功の鍵は企業活動の利便性やインセンティブをどれだけ向上できるかにあります。

市では選択と集中の理念のもとに先行投資型の予算を編成し、県と緊密に連携しながら企業誘致のための条件整備を図ってまいりました。



施政方針を表明する白戸市長

こうした取り組みが功を奏し、いよいよ今春、古河名崎工業団地において日野自動車株式会社古河工場のプレ稼働(KD工場稼働)という形で、その実現を見ることになりました。本格稼働に向けて、KD工場を皮切りに今後数年かけて部品工場や完成組立工場が整備されていく予定です。

私は、平成24年度を「古河市まちづくり飛躍の元年」と位置付けます。既に地元雇用などが始

まっており、工場の順次稼働に伴い今後さまざまな需要が発生し、地域経済活性化への波及効果が期待されます。

しかし、この効果を確実に受け止めていくためには、本格稼働に至るまでのこれから数年間の取り組みが、非常に重要と認識しております。その上で、私は2つの視点を意識しながら、今後のまちづくりを進めていくべきものと考えます。

◆第1の視点◆

古河工場の早期完成を目指し、県とも連携しながら、引き続き円滑な支援に努めていくことです。工場建設とその稼働があって初めてさまざまな波及効果が生まれてくるからであります。

◆第2の視点◆

古河市の都市としての魅力アップを図っていくことです。従業員の定住や関連企業の誘致などを効果的に推し進めていくためには、何よりも都市に魅力と安心感、そして期待感が無くてはなりません。つまり、選ばれる都市を創造していくことが最も大切であると考えます。

中高一貫教育校の誘致や中学生までの医療費助成、古河赤十字病院の市内移転などは、こうした取り組みの一環でありました。選ばれる都市であるならば、今住んでいる市民にとってもその都市は素晴らしいはずであります。

日野自動車の進出で古河市が大きく変わろうとしております。飛躍的な発展を可能にする、まちづくりのビッグチャンスを迎えております。私はこの機を逸することなく、向こう50年、さらにそれ以上の古河市発展の土台を築くべく、今後とも全力で取り組んでいく決意であります。

市政運営の基本方針……………

日野自動車古河工場の建設促進につきまして、県も最重要プロジェクトと位置付けており、また、周辺市町からの期待もたいへん高い事業であります。県をはじめ関係機関と十分な連携を図り、引き続き円滑な推進に努めてまいります。

企業立地を促進するため、一定の要件に該当する企業に対して固定資産税等見合い額を3年間、企業立地促進奨励金として交付する制度を創設いたします。



工場の建設が進む名崎工業団地(平成24年2月末撮影)

古河駅西口地区において平成19年度から進めている都市再生整備計画事業(旧まちづくり交付金)では、平成24年2月に地域交流センター「はなももプラザ」がオープンし、「お休み処 坂長」も4月中のオープンを予定しております。

今後はこれらの施設を活用した魅力あるイベントの実施や回遊性の向上策など、古河駅西口地区の活性化が図れるよう地域の方々とともに取り組んでまいります。



地域交流センター「はなももプラザ」

新たな情報発信基地として観光や農業振興の拠点、市民交流の場など多くの機能を併せ持ち、古河市の新しい顔となる「道の駅 まくらがの里こが」につきましては、着実に工事を進めていくとともに、平成25年7月ごろのオープンに向け、指定管理者と地元経済団体等との間で十分な意見交換を行いながら、具体的な管理運営方法について決定してまいります。



古河市の新しい顔「道の駅 まくらがの里こが」

学校教育では、平成25年4月の県立の中高一貫教育校の開校に向け、積極的に協力していくとともに、市内小中学校の理数教育の推進を図ってまいります。

また、平成27年度末までに耐震化率100%となるよう、引き続き市内小中学校の耐震化を進めるとともに、全普通教室に扇風機を設置するなど市立小中学校の学習環境の整備を進めてまいります。さらに、現在3カ所の学校給食共同調理場を統合した、新学校給食センターにつきましては、平成26年度早期の稼働を目指し実施設計などを進めてまいります。



(仮称)古河市新学校給食センターのイメージ

総合的文化施設につきましては、平成23年中に策定した「古河市総合的文化施設基本計画」を基に、設計業務等に着手するとともに、市民の利便性の高い管理運営方法等具体的な検討を進めてまいります。

古河市は、今、目に見えて大きく変化しようとしています。その変化をより良い方向へ、この古河市をより魅力ある都市にするために、市民との「協働」を進めつつ取り組んでまいります。

また、昨年発生した東日本大震災を教訓として、ハード、ソフトの両面で、より安全で安心な環境整備を行うべく、危機管理体制の強化を図ってまいります。そのため、あらゆる事象に応じた迅速で的確な危機管理体制として、防災部門の総合調整機能を担う危機管理課を設置するとともに、引き続き、適正な職員の配置と効率的で柔軟な組織体制の構築を目指してまいります。

昨年は、古河市にとって新たな一步を踏み出す一年でありました。この一步をさらなる飛躍につなげるべく、まい進してまいります。

主要施策

1. 市民主体の行政とみんなで築く“地域”づくり

○行政情報の提供

市民意向の把握は、市民との懇談会などを設け地域の意向を市政に反映。

○市民参加による協働のまちづくり

若年層に、地域活動への参加やまちづくりの提案を支援。

○住民自治の推進

自治会や行政区の活動等への支援、地区や自治会等が主催する功労感謝の会への補助金を交付。

○地区コミュニティの支援

団体未設立地区への情報の提供と調査研究や意見交換等を実施し、地区コミュニティ活動を支援。



2. 互いに支え合う福祉と健康の“社会”づくり

○医療の充実

がんの早期発見と健康意識の普及啓発を図るため、これまで対象年齢の女性に対して実施してきた子宮がんおよび乳がんの検診に加え、対象年齢の男女に対して大腸がんの無料検診を実施。

○高齢者の安全安心を確保

既往歴や緊急連絡先等を記載できる医療情報カプセルを配布。一人暮らしの高齢者世帯の実態を把握するシステムを構築し、災害発生時や緊急時等の支援体制を強化。

○障害者福祉の充実

平成25年度から平成29年度までを計画期間とする障害者基本計画の策定。

○子育て支援

第四保育所の改築工事に着手し、一時保育室および子育て支援センターを併設。諸川小学校児童クラブは、児童の安全を確保するため、学校敷地内に新施設を建設。

3. 健やかな市民と文化を育む“人”づくり

○学校教育環境の整備

将来の医療、科学技術を担う人材や国際社会に貢献できるリーダーの育成を目指す、県立の中高一貫教育校が平成25年4月に開校予定。

○教育力の向上

特色ある教育を推進し、教育力の向上に努め、さらに、理数教育に対する子どもたちの興味を高めることを目的に、自然科学研究推進事業を開始し、理数教育の研究などを推進。

○教育指導体制の強化

外国語指導助手や理科教育支援員等を配置し、学習サポート体制の充実。

○教育環境の整備

学校施設の耐震化に加え、猛暑対策として全小中学校の普通教室に1教室当たり4台を標準として扇風機を設置。暖房設備は、個別のストーブへの転換を進め、維持管理費を抑制。

○学校給食共同調理場の整備

新学校給食センターは、現在の総和地区の学校給食センターを拡張し、床面乾燥方式を導入し、食の安全と衛生管理を徹底。

○総合的文化施設の整備

設計および管理運営計画の策定等を進め、建設は、新たに設置した「古河市総合的文化施設建設協議会」において、協議検討。

○青少年の健全育成

青少年相談員活動を中心に、青少年のための古

河市民会議との連携により、引き続き青少年が心身ともに健全に育つ地域社会づくりを促進。



4. 活力と元気にあふれた人の集まる“魅力”づくり

○道の駅の整備

平成25年のオープンを目指して、地域振興施設の建築工事などに着手。管理運営は、古河市公の施設指定管理者選定審議会の答申を受け、指定管理者の候補者を選定。

○観光の振興

古河ブランド認証産品を増やし、販路の拡大。各種イベント等を開催、市内商工業の活性化を支援。「お休み処 坂長」は、飲食、物品販売のほか、展示室なども併設し、周辺の拠点として、4月中旬にオープン。

○工業の振興

日野自動車株式会社の新工場が、この春一部稼働し、2020年までには段階的に日野工場からの移転を完了する計画。地元雇用の促進や企業の誘致に向けた取り組みを推進。

○農業の振興

若者を対象として、農業技術研修にかかる費用の一部を補助し、地域農業の担い手を育成。

5. 自然と共生した安全で快適な“暮らし”づくり

○上水道事業

安定した水道水の供給を確保するため、1万2,700mの配水管整備を実施。

○下水道事業

磯部都市下水路の整備は、用地測量、不動産鑑

定等が終了し、用地買収を推進。

○農業集落排水事業

葛生地区の平成26年4月の供用開始に向けて排水施設や管路の整備を推進。

○住宅の耐震化への支援

倒壊等による被害の軽減や市民の安全を図るため、木造住宅耐震診断に加え、訪問相談を実施。

○地球温暖化対策の推進

温室効果ガス排出量の削減や環境意識の啓発。

○交通安全対策

交通安全意識とモラルの維持向上を図り、交通事故ゼロを目指す。

○消防活動

消防施設の整備、消防団員の確保、資質の向上を図り、団員の活動しやすい環境づくりを推進。

6. 未来を見据えた都市の“基盤”づくり

○道路の整備

筑西幹線道路は県と一体となって整備を推進。総和・三和地区を連絡する道路網強化のため、新4号国道から西側への延伸整備に向けて概略設計。市道三和0101号線は、4カ年計画で飯沼川橋の整備を推進。

○公共交通の充実

循環バス「ぐるりん号」を継続性のある事業とするために、4月1日から運賃制度を導入。南コースをJR栗橋駅まで拡大、西コースは「地域交流センター」も経由するコースに拡充。

○古河総合公園の整備

パークフロント地区を多目的広場として整備。桃林の再整備を3カ年計画で実施。

○古河駅東部土地区画整理事業

まちづくりの柱の一つとなる総合的文化施設の用地整備に向け、事業を推進。

○片田南西部土地区画整理事業

事業完成予定の平成25年度に向けて街路築造工事などを推進。大街区保留地の売却を推進。

お休み処 坂長



4月29日オープン!

お休み処 坂長は、江戸時代初期から古河城下で営んでいた商家の建造物(国の登録有形文化財)を、伝統的技法を用いて修復した施設です。まちなかのにぎわい創出、地域の活性化を図るとともに、市民の憩いの場、来街者の回遊拠点施設となるよう、国の社会資本整備総合交付金(旧まちづくり交付金)や合併特例債を活用して平成22年8月から平成24年3月まで本体工事を行い、4月29日にオープンします。ご来館をお待ちしています。

【問】お休み処 坂長 ☎22-2781

■建設の歩み

平成20年度：基本設計
平成21年度：実施設計・用地取得
平成22・23年度：改修工事(内装工事含む)
着工：平成22年8月24日

■施設概要

所在地 古河市中央町三丁目1番39号
敷地面積 1036.67㎡
建築面積 495.95㎡
総工費 233,152千円

■建物概要

施設の名称(建築年代)	延床面積	構造	活用方法
店蔵(江戸後期)	82.95m ²	木造土蔵造り2階建て	物販施設
袖蔵(文久3年)	43.40m ²		ミニギャラリー
主屋(明治期)	182.28m ²	木造2階建て	飲食施設・貸室
文庫蔵(安政5年)	99.15m ²	木造土蔵造り2階建て	展示室
中蔵(明治中期)	44.47m ²		トイレ
石蔵(大正11年)	99.42m ²	組積造り(大谷石)	ミニホール

■開館時間

午前9時～午後10時

※各建物により、利用時間が異なります。
詳細については、問い合わせください。

■施設利用開始日

貸出施設利用開始日 5月1日(火)

貸出施設受付開始日 4月1日(日)

予約受付時間：午前9時から午後5時

予約方法：お休み処 坂長店蔵内にて申請

※電話・ファクシミリ・メール等での予約申し込みはできません。

問い合わせ先：お休み処 坂長 ☎22-2781

(古河市中央町三丁目1番39号)

■休館日

年末年始(12月29日～1月3日)

■施設の使用料等

利用区分			午前	午後	夜間
			午前9時～ 午後1時	午後1時～ 5時	午後5時～ 10時
貸室	主屋2階	和室(6畳)	300円	300円	500円
		和室(10畳)	500円	500円	800円
ミニギャラリー	袖蔵		500円	500円	800円
ミニホール	石蔵		2,500円	2,500円	3,000円

※営利を目的とする場合は、この表に規定する額の10倍の額とします。

※利用時間には、準備および後片付けに要する時間を含みます。

※原則、1カ月連続して利用することはできません。

※利用日の前々日よりキャンセル料が発生します。

■ 平面図



▲石蔵【ミニホール】



▲文庫蔵【資料展示】



▲主屋【飲食施設泉石亭】(左)と店蔵【案内受付・土産販売所】(右)

▶主屋【飲食施設泉石亭】
2階和室への階段。会議室や飲食などで利用できます。

■ 位置図



※施設を利用する人は、民間駐車場または公共施設駐車場をご利用ください。

古河市総合的文化施設建設協議会を発足しました

総合的文化施設整備事業については、平成23年11月に施設整備の基本計画を策定し、概要版を全戸配布して情報提供するとともに、総合的文化施設フォーラムを開催するなどして、市民の皆さまからのご意見をいただきました。また、同年12月の市議会では、施設整備に向けた設計業務等の予算の議決をいただきました。



これにより市では、施設の設計および管理運営計画の策定に関し、調査、検討や協議を行う機関として「古河市総合的文化施設建設協議会」を設置しました。この建設協議会には、市内の各種団体などから、24人の委員に参画いただき、多くの市民のニーズに応えることができる施設整備を目指し、2月27日に第1回建設協議会を開催し、協議をスタートしました。

今後、総合的文化施設に対する市民の要望等を反映しながら、設計および管理運営計画の策定を目指し、協議を重ねていくことになります。

業務の内容など、詳しくは今後の広報および市公式ホームページ等において、お知らせします。

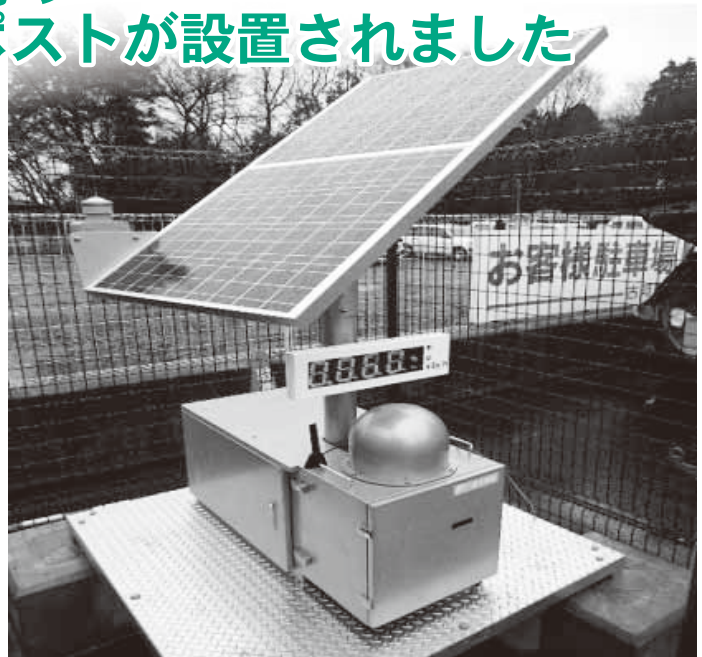
【問】 総和庁舎(本庁) 総合的文化施設推進室
☎92-3111

空中放射線量測定用の モニタリングポストが設置されました

国が福島県および隣県の各市町村に設置を進めていた空中放射線量測定用「可搬型モニタリングポスト」が総和庁舎南側に設置されました。これは、24時間体制で空中放射線量を測定するもので、4月から運用を開始します。

この機器は、前面に設置された掲示板により現在の空中放射線量(高さ1m)の時間当たりの数値を目視で確認することができ、測定結果は文部科学省のホームページにて確認することができます(表示単位はマイクロシーベルト)。

【問】 三和庁舎 環境政策課 ☎76-1511



古河市の組織機構(市役所の課・室)が一部変更になりました



市では、さらなる市民サービスの向上に努めるとともに、大災害に対する危機対策や企業進出への対応をよりの確・迅速に行うため、4月1日から市役所の機構の一部を変更しました。

【問】 総和庁舎(本庁) 総務課行政管理室
☎92-3111

■危機管理体制の強化を図ります

【危機管理監、危機管理課の新設】

東日本大震災を教訓として、このたび「危機管理監(企画調整部長兼務)」および「危機管理課」を新設し、今まで消防防災課の所管であった防災部門を強化しました。

危機管理監による全庁的指揮命令権の統一を図り、危機管理課において、あらゆる事象に応じた迅速で的確な危機管理体制を構築します。



昨年行われた地域防災訓練の様子

部	名称	主な業務	庁舎
企画調整部	危機管理課	危機管理、防災	総和庁舎2階

■その他の変更点

～組織の名称が変わります～

部	変更前	変更後	庁舎・施設
企画調整部	名崎工業団地準備室	名崎工業団地推進室	総和庁舎2階
	企画課情報政策室	情報管理課 (※)	
福祉部	総合福祉相談課	福祉総務課	総和福祉センター「健康の駅」1階

※情報管理課は総務部所管に変わります。

～組織の再編を行います～

部	変更前	変更後	主な業務	庁舎
環境安全部	消防防災課	消防保安課	消防、消防施設の維持および管理	総和庁舎2階
都市計画部	都市整備課	都市計画課	都市計画 都市計画道路・幹線道路等の整備	総和第二庁舎1階
	幹線道路推進課			

～各庁舎の配置が変わります～ 【名称・場所の変更があったフロアのみ掲載】

【総和庁舎 2階】

(消費生活センター)	商工政策課	観光振興課 (物産振興室)			自治振興課 (市民活動支援室)				トイレ		市長会議室	
危機管理課 (新設)	消防保安課	総合的 文化施設 推進室	道の駅 推進室	副市長室	情報 管理課	広報室	名崎 工業団地 推進室	企画課 (男女共同参画室)	秘書課	副市長室	市長公室	市長室

※財政課は総和庁舎2階から4階へ移動します。

【総和第二庁舎 1階】

	道路管理課	都市計画課	建築指導課	
玄関				

※これまで三和庁舎にあった幹線道路推進課は都市計画課へ編入します。



総和第二庁舎

【古河庁舎 2階】

	社会 体育課	生涯 学習課	文化課
教育 総務課			
学校 給食 保健課			
指導課			
区画 整理課			

※東本町四丁目にあった区画整理課は古河庁舎へ移転します。



古河庁舎

介護予防で健やか長寿！ これからも元気でいるために

市では高齢の人が「いつまでも・元気に・自分らしく」過ごせるよう、さまざまな「介護予防教室」を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

【問】高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-5838



大切な食事について学べる「歯つらつ栄養教室」

1. 介護予防一次予防事業

おおむね65歳以上の市民ならどなたでも参加できる教室です。

◆さわやか教室◆

月ごとのテーマに合わせ、介護予防全般について楽しみながら学んでいく教室です。

期間：5月～：月に1回実施

場所：総和福祉センター「健康の駅」・古河福祉の森会館・市役所三和庁舎

◆いきいき料理教室◆

調理実習を通じて、高齢者にとって大切な栄養や食事について学ぶ教室です。

期間：平成25年1月～2月

場所：総和福祉センター「健康の駅」

◆介護予防出前教室◆

高齢者を中心とする団体を対象に地域に出向き介護予防のための教室を実施します。

日時：各団体の希望日時に合わせ相談

場所：市内の各会場

◆シルバーリハビリ体操教室◆

介護予防に効果のある「シルバーリハビリ体操」を行う教室です。

期間：年間を通じて実施

場所：総和福祉センター「健康の駅」・ユースセンター総和・つつみ公民館・古河福祉の森会館・古河東公民館・中田公民館・地域交流センター・三和公民館・三和農村環境改善センター

2. 介護予防二次予防事業

生活機能の低下(運動機能・こくう口腔機能・低栄養・物忘れ・閉じこもり)などがみられる人を対象とした教室です。

◆いきいき運動教室◆

ストレッチや筋力運動バランス運動等を楽しみながら行い運動習慣を身に付けていきます。

◆歯つらつ栄養教室◆

歯や入れ歯の磨き方・口腔体操について、また高齢者にとって大切な栄養や食事について学

ぶ教室です。

◆チャレンジ！

能力アップ教室◆

脳力をアップするような脳トレや運動、栄養や食事等について体験しながら学ぶ教室です。

◆訪問型介護予防事業◆

保健師や看護師が自宅に訪問し介護予防のためのアドバイスを行います。

☆体が軽くなりました

市で行っている健康診断の結果、はがきで各教室の案内が来て、今「いきいき運動教室」に毎週通っています。参加してから長年の肩こりが楽になりました。これからは、他の教室にも参加してみようと思います。



丸山謙一郎さん(横山町)・82歳

まずは、『介護予防チェック』で生活機能を見直しましょう！

区分	No.	介護予防チェックリスト(質問項目)	該当する回答に○をつけてください		合計
暮らしぶりその1	1	バスや電車で一人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	/5
	2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
	5	家族や友人の相談に乗っていますか	0. はい	1. いいえ	
運動器関係	6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	0. はい	1. いいえ	/5
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	
	8	15分ぐらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
栄養・口腔機能等関係	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	/2
	12	BMI [体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)]が18.5未満である	1. はい	0. いいえ	
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	/3
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
暮らしぶりその2	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	/2
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	/3
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
こころ	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	/5
	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	

☆チェック方法

回答のはい、いいえの前にある数字(0または1)を合計してください。

☆介護予防チェックリストの結果の見方

- ①項目6～10の合計が3点以上…毎日少しずつ運動するようにしましょう。
- ②項目11～12の合計が2点…バランスのよい食事を心掛けましょう。
- ③項目13～15の合計が2点以上…口腔ケアに取り組みましょう。
- ④項目1～20の合計が10点以上…できるところから介護予防に取り組みましょう。

①～④に該当する人は、生活機能が低下している恐れがあります。上記のように生活習慣を見直してみましょう。25問の質問の中で、上記の項目に該当しない人でも、気になることがあればお気軽にご相談ください。

※各教室の日程など詳細については、市公式ホームページをご覧ください。



介護支援講座に参加しませんか

市では、高齢者等を在宅で介護している家族等の身体的、精神的負担の軽減を図ることを目的として、介護方法を学んだり、悩みや不安を話し合う交流の場として、「介護支援講座」を実施しています。「介護」を一人で抱え込まないために、気軽に参加してみませんか。

【問】地域包括支援センター（総和福祉センター「健康の駅」内） ☎92-5920

〈介護支援講座の内容〉

介護方法の講習

- ・移動、移乗、寝返り介助法
- ・パット、おむつ交換の方法
- ・高齢者の食べやすい食事
- ・認知症の症状と具体的な接し方
- ・歯磨き、口の手入れ
- ・介護保険制度とサービスの利用
- ・介護に役立つ介護用品、福祉用具
- ・家庭でできるやさしいリハビリ

介護者の健康づくり・交流

- ・腰痛予防体操
- ・楽しく行うセラバンド体操
- ・認知症の予防、体操
- ・ストレス解消、リラックス法
- ・介護者の健康管理
- ・介護者同士の交流、情報交換
- ・レクリエーション
- ・施設見学

〈毎月1回、介護支援講座を市内の施設等で実施しています！〉

市内の在宅介護支援センター(8カ所)、介護老人福祉施設(2施設)、介護老人保健施設(2施設)にご協力いただき、毎月、「介護支援講座」を開催しています。詳細は、その都度、広報お知らせページに掲載します。



- 在宅介護支援センター(愛光園、平成園、わたらせ、秋明館、白英荘、みどりの里、青嵐荘、バックアップ【総和中央病院】)
- 介護老人福祉施設(愛和苑、希望の森)
- 介護老人保健施設(けやきの舎、まくらがの郷)

◆平成23年度介護支援講座参加者の声◆

- ・明日はわが身、認知症にならないように外出したいと思います。
- ・認知症について、細かいことまで指導を受け理解しました。
- ・“ありがとう”の一言で、介護の苦勞を水に流すことができました。
- ・自分だけが大変な思いをしているのかと思っていたら、他の人たちはもっと苦勞されていることを知りました。

地域の『絆』決意新たに

『市民の安全を守る』古河市消防春季点検式

2月26日、古河市消防春季点検式が中央運動公園で行われ、消防団員の方々など約1,000人が参加しました。

点検式では、先の東日本大震災でお亡くなりになられた方々、現職消防団員でお亡くなりになられた方への黙とうで始まり、団員による服装や姿勢、消防団員手帳の携帯を点検する通常点検、消防ポンプ自動車の機械機具点検などが規律正しく行われました。その後、古河木遣公聲会きやりきんせいかいと古河鳶一番組とびいちばんぐみによる伝統の「木遣歌やはしご乗り、まとい振り」や、総和第一幼稚園幼年消防隊による「演奏、防火の誓い」が披露されました。

会場を総合体育館へ移した表彰式では、130人、28団体へ表彰状や感謝状の伝達を行いました。



一斉放水に多数の見物客から「お～」と歓声があがっていました

受章者

○消防庁長官表彰
功労章



高橋 栄さん
(古河市消防団本部
団長)

○消防庁長官表彰
1号報償



野村久男さん
(前古河市消防団古
河第1分団分団長)

○消防庁長官表彰
2号報償



鈴木寛幸さん
(前古河市消防団第2
分団分団長)

○消防庁長官表彰
2号報償



関口典史さん
(前古河市消防団第2
分団副分団長)

○消防庁長官表彰
2号報償



千野 靖さん
(前古河市消防団第
17分団副分団長)

○日本消防協会会長表彰
竿頭かんとうじゆ綬
古河市消防団

○日本消防協会会長表彰
功績章こうせきしょう
篠崎 卓たかしさん
(古河市消防団本部副団長)

○日本消防協会会長表彰
精績章せいせきしょう
鈴木寛幸さん
(前古河市消防団第2分団分団長)

○茨城県知事表彰
永年勤続功労章(勤続20年)
鈴木一彦さん
(古河市消防団第1分団班長)
浦井泰志さん
(古河市消防団第7分団班長)
石原 威たけしさん
(古河市消防団第8分団副分団長)

※職名は受章当時となります。



かわいいちびっ子消防隊の演奏

まちの話題

大臣表彰

総務大臣表彰



関口 守男さん
(75歳、下大野)
元国勢調査員

「日野文庫」が 開所しました

「日野文庫」とは、日野自動車(株)より、古河市への工場立地を記念し、地域貢献活動の一環として、工場近くの名崎小学校と三和東中学校に図書と書架が寄贈されたものです。

3月2日に名崎小学校と三和東中学校で「日野文庫」開所式が行われました。



▲「大切に読み、知識を身に付けた」とお礼を述べる佐山開さん

全国大会に出場

○第23回全日本ベンチプレス選手権大会

【BIGGUNS・高橋恵介さん】

「安定した近代的農業を図る」 県営圃場整備事業完成

平成13年から間中橋地区にて事業を進めていた「県営圃場整備事業(担い手育成型)」がこのほど完成。2月8日に関係者参加のもと竣工式が行われました。

本地区は、用水施設の老朽化により維持管理費が増大し、末端用排水施設の不備、水田区画の狭小等が農業近代化の阻害要因となっていました。本事業の完成により地区全体の水利用の再配分が図れ、また、農地整備等の基盤整備も行われました。そして、機械化体系の拡充も促進され、農業経営の安定と近代化が図れます。



▲記念碑の前で地元の人や関係者が記念撮影

「暴力団追放古河市民大会」 が行われました

2月26日とねミドリ館で「暴力団追放古河市民大会」を市と古河警察署との共催により開催し、市民・事業者・警察・市が一丸となって、市民の安全で安心な生活を確保するために、今後も強く暴力団排除活動を進めていく決意を宣言しました。

本大会は、「古河市暴力団排除条例」の3月1日からの施行に伴い行われたものです。

この条例は、社会的な暴力団排除の意識の高まりの中で、市民の立場・事業者の立場・市の立場から、それぞれが暴力団にどう立ち向かうかについての理念や方向性を示すもので、市を挙げて暴力団を排除しようというものです。基本理念は、「暴力団を恐れない・暴力団に対して資金を提供しない・暴力団を利用しない」です。



▲約600人が参加し、暴力団排除大会宣言をしました

日々新たなり ～スポーツのまち 古河・復活！～

古河市長 白戸仲久

磯山さやかさんが 市内でロケ

いばらき大使でタレントの磯山さやかさんが、テレビ朝日「ちい散歩」内で放送中の「磯山さやかの旬刊！いばらき」の撮影のため、古河を訪れ、古河歴史博物館付近、古河総合公園でロケが行われました。

古河市では、映画、テレビドラマ、CM等あらゆるジャンルのロケーション撮影を誘致する「フィルムコミッション事業」を行い、活気ある生き生きしたまちを目指しています。



▲鷹見泉石記念館前での撮影風景



▲古河ブランド「鮎甘露煮」を紹介しています

かつて古河が「スポーツのまち」として、全国にその名を轟かせた時代がありました。サッカーやバレーボールのチームが、次々と激戦を制し、全国大会で優勝した昭和40年代中頃から50年代にかけての出来事です。

サッカーでは、昭和46年に古河のスポーツ少年団と古河一中が、全国大会で優勝したのを皮切りに、小・中合わせて8度全国大会で優勝を飾りました。また、古河一高も2度の全国優勝を果たし、決勝戦はテレビ中継され、全国に古河の名を知らしめました。当時、小・中・高全て全国制覇したのは古河だけでした。

一方、バレーボールも古河一中の女子チームが昭和49年以降全国大会で2度優勝し、二中の男子チームも昭和55年に優勝を果たしています。また、古河一高も昭和49年に全国大会で優勝を勝ち取りました。このような全国大会での活躍により古河は、スポーツのまちとして名をはせるようになりました。

平成17年新古河市が誕生。私は、初代市長として古河の強みでもあるスポーツの振興に力を注いでまいりました。ここにきて注目したいのは、

世界や全国レベルの活躍をする古河出身の選手が出てきたことです。

まず、体操の山室光史選手。平成22年の世界選手権大会で団体2位、個人総合3位でロンドン五輪の有力候補です。水泳の日原将吾選手は昨年行われた第14回世界水泳選手権大会で男子400メートルメドレーリレーでアンカーとして出場4位入賞を果たしました。プロ野球では、古河大使の仁志敏久さんが有名ですが、塚田正義さんは日本一に輝いた福岡ソフトバンクホークスにドラフト3位で指名されました。今後の活躍が注目されます。

また、かつて注目を集めたサッカーも古河市マスターズサッカー大会は、歴史を重ね中高年の大会として年々盛んになり、今年は、マスターズ野球大会も開催されます。今注目のマラソンも大会開催に向け、検討を始めています。スポーツのまち古河復活も間もないといえるでしょう。



往年の名選手が出場する古河市マスターズサッカー大会

キラッ! 輝く人たち

何事もネバーギブアップ

(財)全日本スキー連盟バッチテスト1級合格
おかやす いさむ
岡安 勇さん(76歳 中田新田)

真っ白なゲレンデをさっそうと滑るスキーは冬の醍醐味です。2月にスキーの資格でも難関といわれる1級の資格に合格した岡安さんは島根県出身の76歳。四度目のチャレンジでの偉業でした。今回は岡安さんにスキーの魅力と元気の秘訣を聞いてみました。



スキーを始めたのは51歳

初めてのスキーは25年前。滑ったことがないのに、いきなりリフトに乗り山頂へ。今では数分で滑ってくるコースを、何度も転びながら約1時間近くかけて降りてきたそうです。しかし、だんだんと転ぶコツをつかむと少しずつ時間が短縮。そんな感じで始めたスキーは、年に4～5回の冬の楽しみでした。

山の景色にも魅せられて

スキー場で目にする自然がとくると眺めは素晴らしく、同じものに二度と出会わないのが魅力で、山頂に立ち大自然に囲まれているだけで心が晴れてきます。

その後、還暦を迎えてから入部した古河スキークラブでは、せっかたくま切磋琢磨する仲間たちと出会い一緒に各地のスキー場へ。日帰

り・泊まりがけのスキーの付き合いはこの上なく楽しく、やる気と滑る回数が増え、指導を受けながら技術も上達していきました。

もともと自らを「凝り性でやり始めると止まらない性格」という岡安さんは、スキー以外にも水彩画、陶芸、ゴルフと定年後に始めた趣味は多彩。忙しい毎日を送っています。長く続くコツを聞いてみると「失敗してもプラス思考。よいことは学ぶよりまねること」だとか。また、「自らが吸収する器を柔軟に保つよう努力している」と教えてくれました。

毎日が充実しています

仕事が忙しい時はあまり時間が取れなかったそうですが、取材の時もこれから北海道のスキー場へ滑りに行く荷造りで忙しい様子。出掛けることが多い

ので家を留守にしがちですが、「あきらめないでバッチテストの挑戦につながったのは家族のおかげ」と周りの人たちに感謝の言葉を口にしながら、また、今後もさらに上を目指すそうで、“青春”を満喫しています。



鮮やかなシュプールを描く岡安さんの滑り

岡安さんが仕事の関係で古河に住むようになってから50年。退職前の趣味はあまりなかったそうですが、今は「スキーに出会い、そして楽しい仲間恵まれ本当によかった」とうれしそうに話してくれました。

図書館のオススメ

◇一般書

・三人小町の恋

田牧大和 著
安倍晴明^{まつえい}の末裔^{うしろ}、というのは真っ赤な嘘。役者顔負けの美男子・拝み屋雨堂と、勝気でお茶目な弟子のおこと、ぶっ飛び戯作者甲悦が挑むは「丑の刻参り」の犯人探し。呪いの裏に潜んでいるのは…。『波』連載を加筆修正し書籍化。
出版社…新潮社 分類…Fタ

・ゲゲゲの老境三昧

水木しげる 著
長男・宗平、次男・しげる、三男・幸夫、3人合わせて270歳！ ゲゲゲの3兄弟がウルトラ

長寿の秘法を大公開。ゲゲゲの女房インタビュー、スペシャル鼎談^{ていだん}、ご一家マンガ「幽霊」も完全収録。
出版社…徳間書店
分類…498ミ



◇児童書

・ムーサンのたび

いとうひろし 作
くもの子どもたちはすこし大きくなると、新しいすみかへと空中飛行する旅立ちの時をむかえます。ニーサンは海のそば、ネーサンはお花畑に行くそうです。けどムーサンは、どこへ行ったらいいのかわからなくて…。
出版社…ポプラ社 分類…EM

・あやかしファンタジア

齊藤洋 著
あなたの町にもきっとある。こんな怖い話、あやしい話。学校で、商店街で、マンションで、野球場で…。ひとりの青年のまわりで起こった奇怪な出来事をつづる。
出版社…理論社 分類…913ア
古河図書館

～市内の企業を元気に支えるみんなを紹介～

注目^注の企業人！ 「安心できるものを提供していきます」

江原^{えはら} 健^{たける}さん 29歳・小堤 株式会社共栄自動車商会 勤務

小さい頃から車が大好き。一度介護関係の仕事に就職しましたが、どうしても車に携わる仕事がしたくて、探している時に会ったのが今の会社。現在、車の整備と納車準備を一手に引き受けています。

外の作業は夏は暑く、冬は寒いですが、整備している時間は楽しく、やりたいことができることに満足しながら、技術の向上に励みます。また、お客さまに気兼ねなく車の相談をしてもらえることもうれしく、親身かつ丁寧にお応えしています。

会社は、車のトラブル発生時にすぐに対応するお客さま重視の体制。江原さんも要請が

あればすぐに現場に駆けつけます。また、社内は協力体制ができていて話しやすい環境。「大好きな車の魅力を地域の皆さんに伝えていきたい」と語る江原さんの周りには、明るい笑顔が見られました

■プロフィール

入社7年目。趣味も車で、愛車で全国のいろいろな場所へ出掛けます。同じ業界で働く友人とは、車談議に花が咲くことが多く、また、その時間が楽しいひとときです。



古河ヒストリー

●村絵図はビジュアル系

訪問先の所在地やその道程を調べる、旅先の名所旧跡におもいを巡らせる…そんな時、わたくしたちは地図と首っ引きになります。一枚の地図は、じつに多くの情報を提供して、好奇心にこたえてくれることでしょう。

たとえば国土地理院発行2万5千分の1地形図、そこには山・河・湖沼などの地形だけではなく、県・市境、地名等の文字情報の他、道路、建造物、神社・仏閣、公共施設、橋、田畑など人工的な造形としての地表形態まで表記されており、加えてその膨大な情報を端的に表現するための工夫がなされています。すなわち、地図記号を用いることによって限られた紙幅の中に多くの情報を収載することに成功しているのです。このように凝縮された情報満載の地図は大変便利ですが、その反面、利用者が表記上の約束事を知らなければわずかの情報さえも引き出すことができません。たとえば、役場に用足するつもりで地形図をみても、○を役場の記号と理解していなければいつまでも行き着くことができぬというように。もっとも、地図記号が一般化されたのは長い歴史の中では比較的最近のことです。すると、地図史にとって

長足の進歩をとげたとされる江戸時代、地図制作者はいかなる方法によってさまざまな地形や地表形態などの情報を盛り込んでいたのか疑問が残ります。特段腐心せずに簡略化して完成させたものではありません。記号を読む地図よりも、知覚を通して情報を把握する絵図を作り上げたのです。

具体的にみることにします。現在当館陳列中で、この件にあつらえむきの「下総国葛飾郡新郷絵図」に登場願ひましょう。古河藩独自の行政区分のひとつ「新郷」に属する12カ村を集成した絵図で、墨の点線によって村の境界を示し、該当する村の名前を墨書により明記しています。この絵図最大の特徴は、近代的な地図記号を用いることなく、地形に関わる多くの情報を伝えることにほかなりません。たとえば、水色に塗られて点在する沼、それに連なる田の緑は、視覚的に低地や谷地であるという知覚を促します。それから、図の左端を縦貫するひときわ太い白帯線には、町境におかれた2カ所の木戸と、松の並木、屋根を連ねた街並みが略図によって描かれており、明らかに縦横に描かれている朱線の道と異なる重要幹線であることを読み取ることができるでしょう。

これがわがまちを縦断する日光道中であることはいうまでもありません。また、図中央やや北の一角を注視すると、南北に延びる半島状の台地と、それを取り囲む沼と群生する葎、そのまわりに続く田圃。低地に囲まれた高台には、「御城跡」とか「天神松」といった墨書。ひとつ北側の谷をこえた台地には「虚空蔵」、そして「徳源院」など。ここには、桃まつりのパンフレットによって、その低湿地と台地の入り会う特徴的な地形が広く識られるようになった古河総合公園が広がります。この絵図は、公園の下に眠る「御城跡(古河公方館跡)」、「天神松」、「徳源院」という史蹟たちの存在をアピールするばかりでなく、公園に再生



下総国葛飾郡新郷絵図

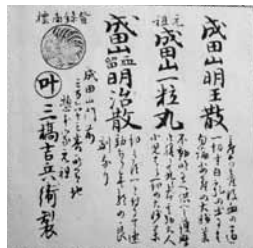
古河歴史博物館学芸員 永用俊彦

される歴史と文化的景観が確かなものであることをビジュアルに証明してくれるといえるでしょう。

文化の扉

病の大妙薬

三和資料館寄託資料のなかに「改正成田山全図」（児矢野家文書）があります。これは成田山新勝寺（成田不動）の俯瞰絵図で、縦46cm、横63cmの銅版刷りで、明治35(1902)年4月に出版され、明治22年9月の初版から25版を数えます。出版したのは三橋吉兵衛で、惣本家元祖を名乗り成田山一粒丸・成田山明王散・成田山血留明治散などの薬を製造・販売していました。この三薬は先祖が安永6(1777)年から製造している薬で、一粒丸が「大人・小児はら一切の大妙薬」とあり胃腸薬、明王散が「産前産後血の道一切、安産の大妙薬」とあり婦人薬、血留明治散が「切りきずに速効、無類



▲成田山全図・薬の広告

の良剤」とあり傷薬となります。絵図の数カ所には薬の広告が入っており、宗吾義民丸・芝山二王疝気湯など近隣にある宗吾霊堂(東勝寺)や芝山の仁王尊(観音教寺)の名称を冠した薬名もみられます。絵図に向かって左下には三橋吉兵衛の店が描かれていますが、現在でも同じ場所で三橋薬局として営業を続けており、三薬のうち成田山一粒丸と血留めきりきずの薬が現在でも製造・販売されています。

三和資料館では、館蔵資料展「病の妙薬～館蔵資料にみるくすりの世界～」を4月21日から6月28日まで開催し、江戸時代から昭和までの薬の世界を紹介します。 **三和資料館**

古河文学・人物館

読売文学賞受賞

粒来哲蔵著『蛾を吐く』

今年2月、第63回読売文学賞が発表されました。同賞は小説、戯曲・シナリオ、随筆・紀行、評論・伝記、詩歌俳句、研究・翻訳の6部門で、それぞれ過去1年間に発表された作品の中から、最も優れた作品に贈られる、国内最大級の文学賞です。

そして、今回、古河在住の詩人・粒来哲蔵氏が、昨年10月に刊行した詩集『蛾を吐く』（花神社刊）で、この権威ある文学賞(詩歌俳句部門)を受賞されました。

粒来氏については本欄1月号でご紹介したところですが、またひとつ、大きな業績が加



読売文学賞贈賞式にて粒来哲蔵氏(前列左)受賞作『蛾を吐く』と正賞の名前入りの硯

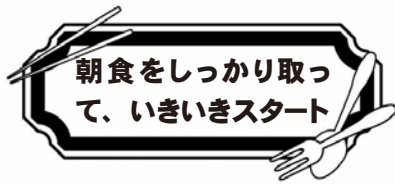
わりました。

寓意に満ちた22篇の散文詩を収録した受賞作について、選考委員の一人、作家の小川洋子氏は、『蛾を吐く』に現われ出る死のイメージは、あまりにも豊かで奥深い。しかもそれはただ茫洋と広がるばかりではなく、魅惑的な輪郭を描き、映像を生み、色彩とにおいを放っている」と絶賛しています。

死への恐れと生への執着、そしてそれらを超越して冷徹に見つめる詩人の姿態。時にグロテスクなまでに強烈な言葉で紡ぎ出される、まさに「現代の寓話」に心揺さぶられること必定です。

古河文学館 秋澤正之

春といえば新生活！ 入学、就職のシーズンです。慣れない環境で体調を崩したり、大きなストレスを感じたりすることがあります。しっかりとした食生活で毎日を健康に過ごしましょう。



脳は血液中のブドウ糖しかエネルギーにできません。朝食を食べないと、午前中、血液の中にブドウ糖が不足しているため、体は動いても頭はボンヤリということになりがちです。

さらに、朝食べないために昼食や夕食を食べ過ぎ、翌朝は胃がもたれるためにまた欠食となり、また午前中はボンヤリと過ごすという悪循環に陥り、夜型生活になる傾向にあります。

朝すっきりと目覚め、夜ぐっすりとするためには、朝食をしっかり取って、一日のリズムを整えることが大切です。



午後は活動量が最大になり、夕食までの時間も長いので、昼食はしっかり食べましょう。朝食抜きで昼食が遅くなると、空腹感からたくさんの食べ物をかきこむように食べがちです。脳に満腹信号が届くには15～20分の時間がかかるので、早食いをするとその前に食べ過ぎてしまい、肥満の原因にもなるのです。



食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的ですが、現実的には昼食と夕食の間は7～8時間空いています。このような時は、軽めの間食を取るのも良いでしょう。育ち盛りの子どもにとって間食は大切なもの。栄養バランスの良い食べ物でエネルギーを補給したいものです。しかし、成人の場合は必ずしも必要なものではありません。量を多く取って夕食がおそろそかになったり、深夜に空腹を感じて

夜食を取ったりと肥満の原因や朝食の欠食にもつながるなど、取り方を間違えると逆効果になります。



夕食は家族だんらんの時間であり、どの世代も3食の中で最も大切にしています。

夕食や夜食は、就寝2時間前までには終わるのが理想です。しかし、社会全体が夜型化しているため、夕食時間は年々遅くなり、夜食となる傾向があります。量を取り過ぎると胃が休まらず、睡眠の質も低下させてしまいます。夜食は消化に良いもので、腹八分目に抑えるようにしましょう。



健康推進課

憩いのパークの魅力



桜の名所ネーブルパーク

ようやく寒い冬も終わり、ネーブルパークにも穏やかな春が訪れました。園内の植物はさまざまな色を付け、芝生は徐々に鮮やかな緑色のじゅうたんになっていきます。土中にいた虫たちも久しぶりに会った仲間たちと、春の柔らかい日の光の中で遊んでいることでしょう。

ところで、皆さんはネーブルパークが隠れた桜の名所だということをご存じですか？ 実は他の名所に負けないくらい、園内各所ですてきな桜を見ることができます。

園内には、しだれ桜、山桜、ソメイヨシノ、八重桜があります。しだれ桜、山桜、ソメイヨシノの花びらは5枚、色はしだれ桜が淡紅色、山桜は一般的に白色や淡紅色に色づきます。ソメイヨシノは咲き始めが淡紅色で、満開になると白色に近づい

ていきます。八重桜は他の桜よりも開花が遅く、幾重にもフリルの花びらがついていて、色はかわいらしいピンク色をしています。それぞれに開花時期がずれるため、園内ではしばらくの間、桜を楽しむことができます。

オススメは、大地の広場から眺める景色です。池に映るソメイヨシノはとてもすてきです。また、ポニー牧場の事務所前から馬場に向かって眺めると、八重桜とポニーたちの姿がとてもお似合いで癒やされます。

散歩するにはとても良いこの季節、公園全体を眺めてみるといつもと違う景色が発見できるかもしれません。

そして、桜の季節が過ぎると、次はツツジやフジ、初夏には花ショウブやキスゲが咲き園内を彩ります。またその時には、違う景色をお楽しみください。

ネーブルパーク

表紙写真



「古河 桜最前線」

近隣には桜の名所がいくつかありますが、市内にも桜の名所はたくさんあります。表紙写真はネーブルパークの満開の桜です。古河の桜の名所としては、約2キロメートルにわたる四季の径の桜並木、古河第五小学校から古河ゴルフリンクスまでの桜のトンネル、約400本の桜が咲きそろった中央運動公園、そして、三和健康ふれあいスポーツセンター敷地内には、旧三和中学校時代にたくさんの卒業生を見送った古木の桜も残っており、毎年けなげながら一生懸命に咲き誇っています。天気の良い日にお弁当を持って、家族やお友達、カップルで春の優しい日差しを浴びながら市内を散策し、「古河の桜」を堪能してみたいかがですか……。

古河市データ

人口



(3月1日現在) 住民基本台帳から
総人口 144,281人 (+5)
男…………… 72,358人 (-17)
女…………… 71,923人 (+22)
世帯数… 55,249世帯(+23)
()内は前月比

わが家のアイドル



ひろ みさき
石川比呂くん・美桜ちゃん
(2歳9カ月・1歳6カ月・中田)

年子だけど双子のような2人。体を動かすのが大好きで、いつも元気に運動会。自転車や三輪車に乗るのが上手な比呂。兄のまねばかりをして、おてんばやんちゃな美桜。大・大・大好きな子どもたち。家族みんなに幸せをありがとう。好き嫌いなく食べて元気100倍。どんどん大きくな～れ！

今月の料理

エノキダケの豆乳みそ汁 <高血圧予防食>



- ①エノキダケ小1パックは、半分に切ってほぐす。ゴボウ1/3本は千切りにし、水にさらしてアクを抜く。万能ネギ1/4束は2cmに切る。
 - ②鍋にだし汁400ccを沸かし、ゴボウとエノキダケを入れる。火が通ったら弱火にし、みそ大さじ1を溶き入れる。
 - ③豆乳200ccと万能ネギを加えて、フツフツとしてきたら火を止める。
- 〈4人分〉

〈1人分〉

エネルギー=56kcal
タンパク質=3.0g
脂質=2.1g
カルシウム=30mg
食塩相当量=0.7g



日々奮闘!



子育てアドバイス

「早寝・早起き・朝ごはん」で子どもいきいき

朝からあくびばかりしている子、月曜日にぐったりしている子はいませんか？睡眠や食事は、私たちに大切なものですが、子どもたちの生活リズムの乱れが気になります。「朝、起きられない」「お母さんが朝ごはんを食べる習慣がない」「こんな理由などで食べていない子が増えています。朝ごはんは、頭と体を活動モードに切り替える大事なスイッチです。きちんと朝ごはんを食べると、日中元気に活動することができ、夜もぐっすり眠れます。

さて「寝る子は育つ」とよくいいますが、科学的にも証明され、成長ホルモンはぐっすり眠っている間に出るそうです。睡眠時間の目安としては、3歳児は12時間、4〜5歳児は、10時間が理想です。それには、夜9時には布団の中に入り、絵本の読み聞かせや、電気を消して落ち着いて眠りにつく環境も大切です。たっぷり寝ると、

朝からあくびばかりしている子、月曜日にぐったりしている子はいませんか？睡眠や食事は、私たちに大切なものですが、子どもたちの生活リズムの乱れが気になります。「朝、起きられない」「お母さんが朝ごはんを食べる習慣がない」「こんな理由などで食べていない子が増えています。朝ごはんは、頭と体を活動モードに切り替える大事なスイッチです。きちんと朝ごはんを食べると、日中元気に活動することができ、夜もぐっすり眠れます。

早寝早起き



朝ごはん

第二保育所

脳の働きも良くなり、朝気持ちよく起きることができず。例えば、朝カーテンを開け、お日様の光を浴び、体を目覚めさせる…これだけでもいいのです。できることから取り組んでいきませんか？4月は、新生活をスタートさせるご家庭も多いと思います。新しい環境に慣れるまで、体調を崩しやすい時期でもあります。家族で協力して生活のリズムを整え、親子で早寝・早起き・朝ごはんを試してみてはいかがでしょうか。