

健康百科

心とからだを元気に(その1) 【こころが疲れていませんか?】



3月になり、徐々に春を感じられる季節になりました。春は進級・進学・就職・職場の配置変更など環境の変化が多い時期です。そのため、心が落ち着かない、気持ちが落ち込むといった心の変調が出やすく、からだの疲れもたまりやすくなります。ストレスチェックをしてみましょう。

ストレスチェック

次にあげる項目はストレスサインの一部です。

- ☐ 何となく頭がすっきりしない
- ☐ 意味もなく不安になる
- ☐ イライラする
- ☐ ボーっとすることが増えた
- ☐ 仕事や家事が手につかなくなった
- ☐ 気がつけばいつも何か食べている

- ☐ 食欲がわかない
- ☐ 頭痛・めまいがある
- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 朝起きても前の日の疲れが残っている
- ☐ 口数が減った
- ☐ 服装や身だしなみが乱れてきた

多く当てはまった人は「ストレスをため過ぎない」「ストレスを解消する」ことが大切です。ゆっくり入浴する、質の良い睡眠をとる、夢中になれる趣味や運動で楽しい時間を過ごすなど自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。次回の健康百科は【ストレスとの付き合い方】です。

健康づくり課

公園日和

ご存じの人も多いと思いますが、現在放送されている大河ドラマ「西郷どん」の撮影が古河公方公園で行われました。知らずにご覧の人は、オープニングで表示された、「撮影協力：茨城県古河市」の文字に驚かれたことと思います。



多くのシーンの撮影が行われました

撮影は7月5日・6日と、9月27日の3日間にわたり、公園内の民家園(旧中山家、旧飛田家)、日和山、竹林、公方様の森等で行われ、初回から先日放送された第8回まで、公園での撮影シーンが全て放送されました。しかしながら、具体的にどのシーンが公園のどこなのか、なかなか分かりづらかったかと思います。

そこで公園では、てくてく情報「撮影スポット巡り号」を作成し、管理棟でお配りしています。この機会にロケ地を巡りながら、公園の魅力を再発見していただければと思います。

【問】古河公方公園(古河総合公園)管理棟
Tel.47-1129

KOGA IDOL

今月の古河っ子



宮川恵太 くん(3歳11カ月・尾崎)

家族からのメッセージ

幼稚園に入園してから1年あっという間、4月から年中さん。
これからもっと楽しいこといっぱい、みんなと仲良くできるといいね！
誰にでも優しくて男らしい子になりますように。
(父：文雄、母：希和子)



お子さんの写真を募集中！＜対象＞0～3歳の市内在住のお子さん ＜応募方法＞メール・電話で受付中。メールのタイトルを「今月の古河っ子応募」とし、本文に「お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・父母の氏名・住所・電話番号」を明記し、hisho.kouhou@city.ibaraki-koga.lg.jp(秘書広報課)へ申し込みください♪



子育てアドバイス

「ほめる」と「共に喜ぶ」

認定こども園 諸川めぐみ幼稚園より

「ほめる」教育は、子育ての大事な要素の一つです。幼児は、ほめられると喜びます。ほめられなくて頑張ります。そして、成長していきます。でも、ほめられることだけをして、ほめられないことはやらないという弊害が生じます。ほめられることが大事で、ほめられないことは無価値という思考です。

ほめられて成長するのは幼児の時期だけです。大人になっても、ほめられることを期待するのはおかしくありませんか。現実には、そんなにほめられません。もう一つ、ほめるというのは「上から目線」です。教師が幼児をほめる、全て上から目線であり、「評価」です。子どもがほめられて喜ぶ時期は限られています。大きくなると多少ほめても喜びません。聖書に、「共に喜びなさい。共に生きなさい」と

「共に」を大切にする言葉があります。子どもが何かに成功したとき、親が喜び、そしてその姿を見て子どもも喜び、これが共に喜びということです。ほめるという上から目線の評価でなく対等の姿です。子どもがお手伝いをする、親が「助かったよ」と喜べば、子どもは自分が働くことで親が喜んでくれるという体験をします。ここから生じるのは、誰かが喜んでくれることが自分の喜びという体験です。例としてプレゼントを想像してください。相手が喜びことで自分も喜びます。これが「共に喜び」です。ここには上から目線の評価はありませんし、「共に」を大切にする大人へと成長します。幼児の「共に喜び」心が成長するといいいですね。

