

たくさん遊んで 丈夫な身体をつくる



今の子どもは、昔に比べて運動能力が大きく低下しているといわれています。テレビゲームなど、身体を動かさない遊びが増えてきているのも原因の一つと考えられます。

よい身体を作るには身体を使って思いっきり遊ぶことが重要です。本来、子どもは何にでも興味津々であり、遊びたくてうずうずしているの、ちよつと興味を引き出してあげればいろいろな遊びに發展します。

また、身体を使って遊ぶことには次の効果があります。

- ① **基礎体力を鍛える効果**
 走ることや跳ぶこと、力を入れること、またそれらを続けることで、筋力、瞬発力、持久力が鍛えられます。
 また、力を上手く発揮すること、動きに合わせて身体をコントロールすること、力加減や力を入れる方向を巧みにコントロールするなどのバランス能力も身につけることができます。
- ② **身体を成長させる効果**
 身体を大きく動かしたり、足腰を踏ん張ったりすること、筋肉が発達します。それに伴い骨も刺激され成長するため丈夫な骨格が作られ、正しい姿勢が作られていきます。
- ③ **病気に負けない体力を作る効果**
 身体を思いっきり動かし、遊ぶことで身体を適度に疲労させたり外気に触れさせたりすることで、病気に負けない体力を作る効果があります。
- ④ **五感を刺激する効果**
 視覚、触覚、聴覚、嗅覚、味覚の五感がバランスよく刺激されず、偏った感覚だけしか刺激されないと心身にさまざまな弊害をもたらします。特に触覚は、外界と自分の身体をつなぐ感覚として重要です。相手の身体が触れたり、触られたり、体重を支える足裏の感触、物を掴む手のひらの感覚などで触覚が十分に刺激されます。

⑤ **社会性や常識を身につける効果**
 遊びには、平等や公平性といったルールが存在します。遊びを通じて「やってよいこと、悪いこと」を学んだり、他人を思いやることや我慢したりすることが、次第に身につけていきます。それと同時に人間関係を築く力、集団のルールを守る心、忍耐力や責任感、自発性を育むことにもなります。

身体と心は別々に成長するものではありません。よい身体をつくることは豊かな心を育むことにもつながります。また、今なら雪遊びをするなど季節を楽しむことも、子どもの身体づくりには欠かせない要素になります。

たくさん遊んで、丈夫な身体をつくりましょう。



飲んで美味しい牛乳を
さらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



今月のレシピ ミルクと里芋のともあえ

作り方

- ①里芋は洗って水気をふき、皮をむいて2cm幅の半月切りにする。
- ②鍋に里芋と牛乳を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、牛乳がほとんどなくなり、里芋がやわらかくなるまで煮る。半量をボウルに取り出しておく。
- ③鍋に残った里芋をつぶし、みそと砂糖を加えて混ぜる。
- ④②で取り出した里芋を③に加え、あえて器に盛る。万能ネギを小口切りにして散らす。

材料

■4人分	
里芋	大6個
牛乳	400ml
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
万能ネギ	4本

ポイント

牛乳と里芋を煮るとふきこぼれやすいので深めの鍋で。牛乳が少なくなったら焦がさないよう、鍋底からかき混ぜてください。

生活豆知識



改正特定商取引法・割賦販売法のポイント

先月号に引き続き、12月1日に改正された「改正特定商取引法・割賦販売法のポイント」をお知らせします。

クレジット規制の強化

○改正のポイント①

個別クレジットを行う事業者（個別信用購入あっせん業者）に対して登録制とし、登録を受けた法人でなければ営業できないようになりました。また、立入検査、改善命令など、行政による監督規定も導入しました。

○改正のポイント②

個別クレジット業者に、訪問販売などを行う加盟店の勧誘行為について調査すること

を義務付け、不適正な勧誘があれば消費者への与信[※]を禁止します。

○改正のポイント③

与信契約をクーリング・オフすれば販売契約も同時にクーリング・オフされるようになりました。

○改正のポイント④—I

通常必要とされる分量を著しく超える商品の売買契約や役務の提供（過量販売）に対する与信をしないことを個別信用購入あっせん業者に対して義務付け、そのような契約は1年以内であれば解除できることとします。また、解除した場合は、すでにクレジットで支払われた金額は返還されることとなりました。

○改正のポイント④—II

訪問販売業者などが虚偽の説明をした場合に、販売契約に加えて、与信契約を取り消すことを認めることにより、訪問販売業者などと密接な関係にある個別信用購入あっせん業者から既払金の返還を受けることを可能にするルールが導入されました。

○改正のポイント⑤

クレジット業者に対し、指

定信用情報機関を利用した支払能力調査を義務付け、消費者の支払能力を超える与信契約の締結を禁止しました。
※与信とは：金銭の貸付やその同等行為（保証など）を行うこと。

■相談窓口

- 役場企画財政課商工労働係
(2階⑩番窓口 ☎4851-2111 内線251)
- 釧路市消費生活センター
(☎0154-24-3000)
- 北海道消費者協会消費生活相談推進員【釧路支庁配置】(☎0154-44-3460)

健康しべちゃ 21 リレートーク

「私の健康法」 15回目



小泉正美さん

今回は虹別にお住まいの小泉正美さん（87歳）にお伺いしました。

小泉さんは、昭和4年（当時6歳）のときに虹別に入植され、酪農一筋で今日に至ります。健康法は何ですかとお聞きすると、「特別なことはしてないよ」と言いながらも「10年位前から息子に頼まれて、家の周りの芝刈りをしている」とのこと。芝刈りは刈り幅1m40cm幅でミニトラクターのような機械で刈るそうです。作業は2～3時間かかり、集草した芝は子牛にあげています。芝が伸びる時期に合わせて、去年は10回位刈り入れたそうです。今は雪で自慢の芝生は見られませんが、夏が楽しみです。

芝刈りのない冬は、毎週木曜日に酪農センターでニュースポーツを楽しんでいます。後は新聞を毎日全部読み、日記を約20年間毎日書き続けているそうです。海軍の主計課で経理をしていたので、読み書きは得意で苦にならないそうです。

また、6～7年前に脳梗塞になり2週間ほど入院しましたが、今は体調が良く食欲もあり、食事は好き嫌いなく何でも食べられるようで、今では肉より魚が好きと言っていました。タバコは10年位前に止めました。

本人は、「特に何もしてないよ。身体が丈夫なだけ」と言いますが、毎日新聞を読み、日記を書くことで頭を使い適度に身体を動かすことで食事がおいしく食べられることが、健康に繋がっているのだと思いました。

健康づくり講演会のお知らせ

- 女性とは幼児期、思春期、成熟期、高齢期のすべての時期にわたって、ホルモンの分泌が男性とは異なっています。女性は脳や卵巣から分泌されるホルモンの変動が大きく、自律神経を介して身体症状・心理状態が変化しやすいのです。
- 一緒に女性の心とからだについて学び、健やかな毎日を過ごしましょう。
- 男性の参加もぜひお待ちしております。
- 日時 / 3月3日(水) 午後1～3時
(受付：午後0時30分)
- 場所 / ふれあい交流センター多目的ホール
- 主催 / 標茶町保健推進委員会
- 講師 / 時計台記念病院・女性総合診療センター 藤井美穂先生
- テーマ / 「女性の心とからだ」(仮題)
- 問い合わせ / ふれあい交流センター健康推進係
(☎4851-1000)