あなたの健康づくりに一役
たのしい健康体操教室

６月27日、たのしい健康体操教室が改善センターで開催され16名が参加しました。このたのしい健康体操教室は、日ごろの運動不足を解消し生活習慣病を予防する目的でおこなわれているものです。

教室では参加者の血圧測定、体脂肪測定をおこなった後、スポーツ指導員指導のもと筋肉をほぐすためのストレッチ体操、リズムに合わせた約１時間の体操をおこないました。参加者のひとりは「肩こりや腰痛に悩まされていましたが、病院に通うより身体を動かすほうがいいと思い参加しました。痛いところが軽くなったような感じです。できるだけ毎月参加したいです。」と話されました。

たのしい健康体操教室は今後毎月１回予定され、途中参加もできますので、希望者は保健衛生課保健師までお申し込みください。

◀リズムにあわせて体操をおこなう参加者

放課後を楽しく
学童クラブの紹介

本年４月より、永野地区の学童クラブがスタートしました。

この学童クラブは、昼間保護者のいない家庭の小学校低学年児童の健全な育成指導を目的に、一年～三年を対象に、平日は午後１時30分から５時30分、土曜日は午前９時から午後５時まで旧永野幼稚園でおこなわれています。

指導に当たっている外川内圭子さんは「子どもたちも遊んだり勉強したりして活き活き活動しています。友だち同士安心して遊べるのがいいですね。」と話していました。

なお学童クラブは、求名地区が錦光保育園、中津川地区が恵光保育園で実施しています（会費および時間は各保育園で異なります）ので、希望される方は各保育園にお尋ねください。

▶楽しく遊ぶ子どもたち

びっくり箱

〔作文〕

友達

薩摩中一年　寺脇由紀子さん

私はこれまで、いろいろな友達とつきあってきました。そして中学生になって新しい友達ができました。そこで私は、友達についてもう一度見直してみようかと思います。

皆さんは、友達がいて当たり前だなんて思っていませんか。それは大きな間違いです。友達とつき合うのが苦手な人や、自分から話しかけられない人などさまざまです。友達づくりが苦手な人はなんとか努力していけばいつかできます。そうして得た友達は自分の心の支えになってくれたりします。だから友達は大切にしていかなければなりません。

友達といってもいろいろな友達があります。皆さんは、本当の友達ってなんだろうと考えたことがありますか。本当の友達というのは、自分のことをよく理解してくれて何でも相談したり、話せるのが本当の友達だと思います。そういう友達を見つけてください。

私はこういう経験があります。少し口を滑らしてしまって友達に嫌な思いをさせたことです。一言言っただけで傷つけてしまったのです。人はとても傷つきやすいのです。人の心に傷をつけてしまうと、なかなか治りません。人の心の傷をいやす道具はないのです。そして治らないだけでなく傷つけてしまった自分もとてもいやな気持ちになります。だから他人を傷つけるということは、自分の心に傷をつけるのと同じことなのです。

もちろん自分の苦手な人は学級にいると思います。私は今まで国語などで学習してきた友情や、友達というものはなくてはならないものだと思います。いろんなことで、励ましあったり喜び合ったりする心がすごく大切なことだと思います。それに友達がいなくては学校生活が始まりません。学校でもたくさんの思い出を作るために友達というものが大切になってきます。これから生活していく中で友達