

週に二、三回は魚料理をつくり、魚好きの子供にしましょう。

6 おやつは 食べた量の半分を

おやつを食べすぎると、食事がおいしくなくなったり、食べられなくなってしまうのです。また、市販の菓子類には砂糖や食塩、脂肪などが多く含まれていることも心配です。おやつは少なめに、食べたい量の半分を目安に与えましょう。



7 早寝、早起きを 心がけよう

社会全体が夜型になり、夜遅くまで起きている子供が増えていくようです。夜食をとると、エネルギーが消費されずに体内に蓄えられ、

肥満のもととなります。また、夜が遅いとどうしても寝不足となり、朝食をとる食欲も時間もなくなりがちです。

8 自由に遊べる 時間をつくろう

親は子供が外で体を使って遊ぶことを奨励しましょう。健康によいだけでなく、社会性や協調性を身につけさせる上でも子供に遊びは欠かせません。

9 スポーツのすすめ

肥満の予防はなんといっても食事と運動に気を配ることで。子供のうちから運動に親しんでいる人は、それが習慣となっていくまでも若々しく健康な体を保てるようになるでしょう。

10 たばこの害

たばこを吸うとがんになりやすいことはよく知られています。また、たばこは動脈硬化の原因にもなります。吸う本数が多いほど、また吸い始めた年齢が若いほど、その害が大きいたばこは言うまでもありません。たばこは吸っている本人だけでなく、周りにいる子供にも悪影響を及ぼします。

今、わたしは



日溪 博仁

子供達も一緒に参加してもらい事に決めました。

一回、二回目は簡単なオードブルをとってやってみました。三回目より奥さん方に簡単な料理をお願いしたところ心よく引き受けて頂き、おしく頂いてあります。又、釣りの好きな人がいて、その方のお陰で新しいお魚が並ぶ事もありました。安い会費ですが、その中から子供達のお菓子・飲み物等も買う事ができます。そのうち部落の方が、カラオケ・セットを御寄付され会も一段と盛り上りました。又、色々なゲームを夫婦・子供達とし、なごやかな会になりました。道で子供達に会うと「今度は何時あるの」と聞く様になりました。日程を決めるのは、お互い忙しい毎日、又、夜勤の人もおられるので、一応、都合の良い日を聞いて出来るだけ多くの人に集まってもらおうようにしております。

今後の予定としては、ただ集まってカラオケや話し合い・ゲーム等だけでなく、壮年に近い私達は体がなまっているので、卓球台を購入してスポーツにも力を入れようと思っております。東坂本は、大きい部落ではありませんが、男性同志は顔見知りでも女性は、嫁いで来られて

も勤めにいられたりして、ほとんど顔を合わすことがありませんでした。それをこの会で顔を合わせることができ、お互い気が知れ何でも話せる様になり、又、自分の趣味を披露し、お勧めすることもできるようになりました。

このふれあい活動こそが、過疎化への道をたどる地域、町の活性化へつながるものではないでしょうかと思います。ひとりの問題を自分の問題として考え合う人の輪がひろがる核となろうと思えます。子供の問題ひとつをとりに上げてみても、この私たちのふれあい活動で子供と大人の、そして子供と地域との交流が深まり、ふるさとへの意識開発にもつながることを信じてやみませ

ん。この東坂本へ住むという深い縁に思いをいたすとき、前世からのおみちびきと有難く手を合わせると同時に、うれしい時に、悲しい時に、又苦しい時にこそ、この集いを縁として、手を取りあって力強く生き抜ける心の支えとしたいと念じております。そして、生きるとは何か？ そんな大きな問題まで考えてみると大きく夢はひろがっています。