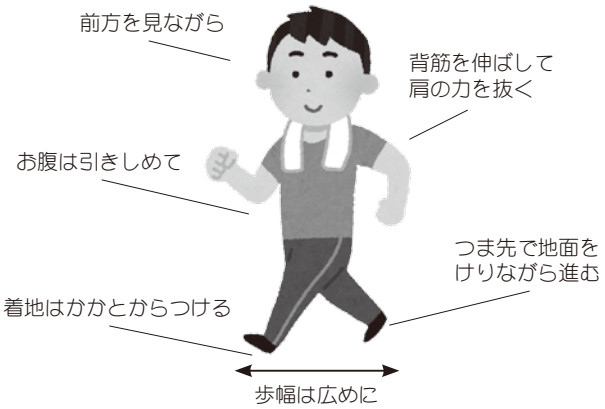
# ウォーキングで健康づくりをする方を応援します！！

## ★ウォーキングパスポートで応援！

ウォーキングは手軽にできる健康づくりです。ウォーキングを習慣化することが大切になります。町と町健康づくり推進協議会ではウォーキングで健康づくりをされている皆さんを応援するために「ウォーキングパスポート（日本一周）」を配布しています。５０万歩ごとに記録し、認定を受けていただき、５０万歩の達成に応じて記念品を贈呈いたします。完歩達成基準は５０万歩、１００万歩・・・７５０万歩、７７０万歩で日本列島踏破します。万歩計の無料貸し出しも行っていますので、必要な方は窓口までお越しください。

## 正しいフォームで歩こう！




## 事前準備をしっかりと！

・始める前に必ず体調をチェックしましょう。体調がおもわしくないときは中止してください。
・高血圧、心臓病などの病気がある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
・準備運動、整理運動を忘れずに行いましょう。けがの予防や翌日に疲れを残さないために必ず前後にストレッチをしましょう。
・足に合った運動靴を選びましょう。

問健康福祉課　(57) 4171

# 広報連絡委員レポート№383

## 子育て＝自分育て

広報連絡委員
須田　美和

平成最後の春。新元号の発表と十連休を控え、ワクワクしながらその時を待つ日々です。野木町で生まれ、野木町で子育てしている私ですが、二人の息子は四月で二十歳と十七歳になります。親子で過ごした子ども時代の二十年は自分も成長させてもらえた時間で、共に成人の節目を迎えるのだと感じています。

私は母子保健推進員の一員として、若い親子の皆さんと接する機会に恵まれています。あどけない笑顔に癒され、元気をもらいながら、お母さんの抱える思いに私の経験が少しでも役に立てればと、講演会などにも参加しています。

その中で、社会福祉学者の増山均氏の言葉が響いたので紹介します。『子どもの権利条約31条と子供の生活の見直し』をテーマに、人と人との「つながり・ぬくもり・やくわり」が生み出される中で、「あたたかく・やわらかく・ゆったり」とかかわり、子どもの自立に不可欠な「安心・自信・希望」の芽を育てよう。そのためには親、特に母親の安心できる子育て環境づくりと、子どもと同じ立ち位置で話をして見守れるような「まなざしで・かかわり・つとめ」ていこうというものです。また人類学の「おばあちゃん仮説」というのも興味深いです。哺乳類の中では稀な現象である繁殖能力が止まった後でも生き続ける人間の女性。それは次世代の子育てを応援するためで、文化を伝えていくためではないかというものです。

こうした世代間交流も人類が生き続けるための天から与えられた特別な時間だと思うと、これからの生き方にも張りが出て楽しくなります。

野木町も『子育て世代包括支援センター』発足がそんな交流の場となることでしょう。