

子ども会育成会運営にあたって

田中野田子ども会育成会会長 光森 正人

この度、西村前育成会会長の後を受けました光森です。諸先輩方や経験豊富な方々がいらっしゃる中で、私のような若輩者が育成会長という大役を引き受けて、期待と不安でいっぱいです。田中野田町内に越してきて12年目になりますが、町内の方々とのお面識もあまりなく、町内の状況等わかりませんが、町内の方々と育成会のOBまた育成会の会員さんたちの協力を得まして、少しでも育成会のお力になれたらと思っています。

前育成会長の「子ども達による子ども会」を引き続き今年度もやっていこうと考えております。4月から、御南学区・E地区・市子連子ども会連絡協議会の会議等へ参加して、いろんな方々の話を聞いたり話してみると、やはり多数の子ども会が「子ども達による子ども会」でなく、「大人達の子ども会」になっているようです。「大人達が考え大人達が準備してルールを敷いた上を子ども達が実行する」というものです。失敗もなく、無事にイベントが終われば大人達の満足度はありますが、それ

で子ども達の満足度はあるのでしょうか。「苦勞したこと」「失敗したこと」が大きければ大きいほど、子ども達の「達成感」「満足度」「思い出」も大きくなるのではないのでしょうか。

そういった中で、今年の夏の野外活動はジュニアリーダーの協力を得まして「子ども達によるキャンプ」にしようとして計画しています。子ども達がジュニアリーダーを中心に計画を立て、準備し、実行します。大人は口も出さないし、手も出さない。ただ最低限のマナー違反や事故のないように見守っているだけです。

また、今年の「夏まつり」には、高学年を中心に夜店の出店も計画もいたしております。予算内でどんな夜店ができるのか大変楽しみです。樽太鼓や銭太鼓も例年どおり行いますので、町内の皆さんも楽しみにしてください。子ども達にとって田中野田子ども会がよい思い出になればと思っています。

最後に、「子ども達による子ども会」を育むには、町内の方々と育成会の会員さんのご支援ご協力なくしてはできません。更なるご支援ご協力をお願いいたします。

健康アドバイス

「かかりつけ医」の上手な活用法

岡山県南部健康づくりセンター 医師 宮武 伸行



大きな病院は設備やスタッフが充実していますが、待たされたり診察がほんの数分だったり、きめ細かな対応ができないことも時々あるようです。その点、かかりつけ医は気軽に相談できますし、患者ひとりひとりの体質や微妙な状態を把握してもらえる利点があります。

何でも相談できる医師をかかりつけ医として持つことは、健康管理にとっても役に立ちます。食生活の変化や運動不足、ストレスの多い現代社会では、肥満、糖尿病をはじめとした生活習慣病が増加しています。生活習慣病を予防、改善するには、食事、運動、休養の生活習慣の改善がとても重要ですが、これらのアドバイスを的確に行うことが、かかりつけ医の大きな役割となっています。

一般的に、よい「かかりつけ医」とは

- 1) 優れた知識と技術を持ち合わせている。
- 2) その知識と技術を用いて病気の状態を十分に把握し、患者にきちんと説明して不安を取り除いた上で、患者とともに病気にとりくむ姿勢をもつ。
- 3) 設備や病気の専門性などによる限界を見極めて、しかるべき適切な病院を紹介できる、良い振り分け医

である。

にあてはまることが望ましいといえます。たとえば、腹痛の時など、私たちは多くの場合かかりつけ医を受診します。かかりつけ医は腹痛の患者を診察して盲腸の疑いがある時は外科を紹介し、道を尋ねた時、まちがって教えられるととんでもない所へ行ってしまう。したがって、振り分け医は相当の医学の知識と臨床経験が必要です。

では、よいかかりつけ医を探すにはどうしたらよいのでしょうか。近所の評判や噂を参考にすることが多いかもしれませんが、「やさしくてよい先生」の評価だけでは不十分です。「良く説明する。」「ほかの病院を紹介する。」なども大切です。そして入手した情報を鵜呑みにしないで、自分で直接あたってみることが必要です。自分の生命にかかわる医師を選ぶのですから、労力や時間を惜しまないで探しましょう。

医療は、患者と医療者の二人三脚です。みなさんも気軽に相談できる「かかりつけ医」をもち、生活習慣病の予防、改善をはじめとした健康管理に大いに役立ててほしいと思います。