



運動をしよう ⑤運動好きな子に育てよう

健康課保健係 ☎(67)5159

皆さん、運動は好きですか。運動好きな人でも運動習慣のない人はいますが、運動嫌いな人は一層運動しない生活を送りがちです。

運動嫌いになる要因

人は生まれた時から運動の好き嫌いがあるわけではありません。運動が嫌いになる要因の多くは、幼少期の環境や体験が関連しています。

①運動する環境が整えられていなかった

幼少期から運動するような習慣や環境が整えられていないと、運動することに慣れる機会が失われ「運動は疲れる・楽しくない」といった印象を持ってしまいがちです。

②失敗体験がトラウマになっている

運動やスポーツには「優秀」「勝敗」が付きます。

ミスをしたり、恥ずかしい思いをすると、それがトラウマになり運動嫌いになります。

運動好きな子にする方法

運動好きであることは、成人期の運動習慣定着の土台づくりになります。生まれもった性質や性格的なものも要因になりますが、「体を動かすことは楽しい」という体験をたくさんさせることが大切です。

「優秀」を気にしない幼少期に、家庭や園で体を



園庭で遊ぶかんら保育園の園児

使って楽しく遊ばせましょう。できたら褒め、失敗したら適切なフォローをしてあげましょう。

運動嫌いな大人が運動を続けるポイント

まずは「運動に関心を持つ」ことです。「体力の衰えを改善したい」「痩せたい」などの理由から運動の必要性を感じたらチャンスです。

体にも金銭的にも無理なく続けられそうな運動を思い切って始めてみましょう。歩数や体重を記録するなど、成果を目に見える形にするとうれいになるでしょう。運動を続けているうちに体力がつき疲れにくくなります。そして、心と体が気持ちよくなり、自然と運動したくなればそのまま続けられるでしょう。



連載 No.152

きらきら☆かんら 駐在所だより

盗難事件が増えています

昨年、群馬県内では盗難事件が多く発生し、深刻な被害がありました。そこでは、今回は、これらの盗難事件の傾向についてお話ししたいと思います。

寺や神社を狙った盗難事件

昨年末から急増しているのが、寺や神社を狙った盗難事件です。これはおさい銭を盗むというよりは、留守の時間を狙って居宅部分に侵入する手口がほとんどです。このような悪質な犯行は断固許されるものではないので、寺などの駐車場に見知らぬ県外ナンバーの車が止まっていた場合は、ナンバーを控えたり警察に通報するよう心掛けてください。



小幡駐在所 川嶋健二さん

空き家を狙った盗難事件

現在、最も多く発生しているのが、空き家を狙った盗難事件です。富岡市内で特に多く、いつ甘楽町に犯人が流れてくるか分かりません。そのため、空き家を管理している人はセンサーライトを設置したり、室内の電気やラジオをタイマーで付けたりするなど人の気配を出し、抑止活動に努めていきましょう。

我々警察も定期的に地域をパトロールしていますが、それだけでは抑止効果が限界があります。皆さん一人一人が高い防犯意識を持ち、一件でも盗難事件が減るよう一緒に頑張ってください。



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ 【2月の休館日】
6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

▶読書感想画展【28日(火)まで開催】

小学生が読書の感動を絵画で伝えます。
子どもたちの想像力と表現力あふれる作品
をぜひご覧ください。

▶2023「若い人に贈る」読書のすすめ

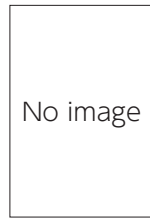
成人・卒業…新たな一歩を踏み出すあなたに
下記の4つのテーマに沿っておすすめする24
冊を展示・貸出します。

- どんな大人になりたいですか？
- 『知ること』から未来は生まれる
- つらい時、苦しい時を乗り越える力を
- あなたは物語から何を受け取りますか？



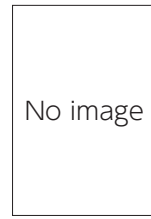
図書館貸出カードがあれば、スマホやパソコン
などで24時間いつでも電子書籍が借りられます。

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



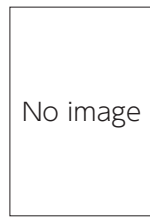
継ぐ者
上田 秀人 著
KADOKAWA

どうする家康！人生究極
の選択



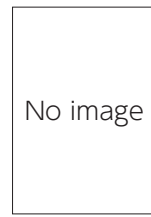
南海ちゃんの新しい
お仕事 階段落ち人生
新井 泰子 著
角川春樹事務所

ぶきっちょな私の奇想天
外お仕事小説



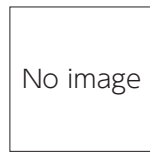
ノドトレ
西尾 正輝 著
メデイカル・ケア・
サービス

喉をケアして、フレイル
予防に！



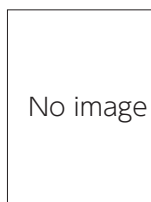
「コミュ障」のための
社会学
岩本 茂樹 著
中央公論新社

コミュ障の壁とは？無理
せず社会経験のヒントに



ちいさなちいさな
ヤクのガーティ
ルー・フレイザー 文
ケイト・ヒンドリー 絵
三原 泉 訳／岩崎書店

はやくおおきになりたい
ガーティだけど…



もうじきたべられる
ぼく
はせがわ ゆうじ 作
中央公論新社

ぼくはうしだから、もう
じきたべられる



世帯	5,087 (5)
人口	12,601 (△3)
男	6,229 (△4)
女	6,372 (1)
転入	33
転出	19
出生	6
死亡	23

12月31日現在
(前月末比)

血圧の上昇では脳出血や心
筋梗塞、降下では脳貧血によ
る意識消失などの症状を引き
起こされ、浴槽の中で意識を
失えば溺死の危険もあります。

- 自分の身を守る対策**
- 入浴前の飲酒はしない
 - 脱衣所と浴室を暖める
 - 入浴前にコップ1、2杯の水分を取る
 - お湯の温度は40℃以下で
 - 家族に一声掛けてから入浴し見回りをしてもらう
 - 額に汗をかき始めたからお湯から上がるタイミング
 - 浴槽から出る時はゆっくり立ち上がる



入浴時のヒートショックを防ごう

ヒートショックとは、急激な温度差が身体に及ぼす影響のことをいいます。

危険なポイント

暖かい部屋から寒い脱衣所に移動し服を脱ぐことで、血管が収縮し血圧が急上昇します。そのまま浴槽に入ること

◆ 影響を受けやすい人 ◆
高齢者、高血圧・糖尿病・動脈硬化がある人、肥満・睡眠時無呼吸症候群・不整脈がある人

甘楽分署通信
☎(74) 3139

