

国保
かごしま



特集

第19回健康づくり推進員大会

効果的な健康づくりの推進と
地域住民の健康の
保持増進に役立てる

市町村の取り組み

健康づくり支援教室(曾於市)

健診受診後の健康づくりを支援する

保健師の目線

筋肉細胞の仕事と糖尿病の話

保健活動を考える自主的研究会 保健師 門田 しづ子

いっぺこっぺ さるこう かごしま
活火山と歴史の島・
硫黄島を歩こう

かごしま探検の会 代表理事 東川 隆太郎

特集

効果的な健康づくりの推進と地域住民の健康の保持増進に役立てる

鹿児島市民文化ホールで10月21日、第19回健康づくり推進員大会が開かれた。この大会は地域における健康づくり事業の担い手となる推進員を育成することも、地域における実践活動の発表をとおして、より効果的な健康づくりの推進と地域住民の健康の保持増進に役立てる目的で毎年実施されている。今年も県内各地から健康づくり推進員や在宅保健師、看護師、市町村の関係職員等約650人が一堂に会し、健康づくりの活動発表や特別講演、また、「健康増進月間」作文・標語コンクールの表彰式や健やか人生表彰などが行われた。



鹿屋市の食生活改善推進員が紹介した「カンパチダンス」に会場全体が盛り上がった

地域における健康づくりの実践者

開会に当たり、主催者を代表して本会の済修一常務理事が「厚生労働省は、平成30年度から健康づくりや医療費適正化などの事業に対し、保険者としての努力を行つていると評価され、県や市町村に対して交付金を交付する『保険者努力支援制度』を実施することとし、取組を評価するための指標を示した。まさしく、日頃の皆さんの活動がこの保険者努力支援制度に重要な役割を担うことになり、地域で活躍されている皆様方への期待は益々大きくなっていく」とあいさつした。

続いて、鹿児島県保健福祉部の古賀宏明部長は来賓のあいさつの中で「県民の健康づくりに対する意識を高めるためには、健康づくり推進員の皆様の取組

作文・標語合せて 1万1120点の応募

が非常に有効であることから、本日の大会を契機に、それぞれの地域における健康づくりの実践者として、今後も地域に根ざした活動に一層のご協力を賜りたい」と述べた。

本会では10月を「健康増進月間」と定めており、毎年健康に関する意識向上を図るために作文・標語募集を実施している。今まで体験に基づいた健康に関する意識向上をテーマに、県下の小中・高校生や一般の方々から作文160点、標語1万960点の作品が寄せられた。今回はその中から県知事賞に8作品、国保連合会理事長賞に8作品、入賞に17作品が選ばれたほか、学校賞には鹿児島市立松元小学校ほか2校が決定。大会当日の表



受賞作品を掲載したのぼり旗の横で作成時のエピソードを披露する知事賞の森撫子さん

いて講評し（5～9ページ参照）、表彰式を締めくくった。

ガツテン流健康法を紹介

引き続き、元・NHK「ためして

ガツテン」ディレクターで経済産業大臣認定・消費生活アドバイ

おかげでいただいたこの賞が一番嬉しいです」と喜びを語った。

活動の貢献をたたえ個人・団体を表彰



「健やか人生」の表彰を受ける日置市の西尾スマ子さん

彰式には、知事賞及び理事長賞、学校賞に輝いた16人が出席し、表彰を受けた。

標語の部では、受賞者が作品を作った時のエピソードを発表し、

知事賞を受賞した折多小学校1年の森撫子さんは「体操をすると体がポカポカするし、ご飯を食べる」と体が丈夫になると思ったので、この標語を作りました」とエピソードを発表した。

その後、作文の部で知事賞を受賞した松元小学校3年の牧之瀬七葉さん、寿北小学校6年の原口藍衣さん、坂元中学校2年の柳田実希さんが受賞者を代表して朗読した（5～6ページ参照）。

また、全作品の審査に協力いただいた鹿児島作文研究会の片山一郎会長が、朗読された作文等につ

続いて、本会が作成した「国保健体操」を鹿児島レクリエーション協会理事の山本良江氏の指導の下に、参加者全員で行った後、これまでの健康づくり推進員活動に対する表彰式が行われ、今年度は、始良市食生活改善推進員協議会と鹿屋市食生活改善推進員連絡協議会が選ばれ、表彰を受けた。（受賞団体は3ページ）

また、健康の保持増進に取り組まれ、地域の健康づくり活動やボランティア活動に大きく貢献している方の表彰として、今年度は日置市の西尾スマ子さんが選ばれ、表彰を受けた。西尾さんは、平成7年から運動普及推進員として、スマイル・ハンサム教室の企画運営・筋ちゃん広場のインストラクター・日置市市民歌体操の制作及び普及活動・検診時の支援・体操教室など、さまざまな活動を通して地域に貢献している。

表彰を受けた西尾さんは「決して先生ではなく、住民の方々と同じ気持ちで体操をしています。伊集院の運動普及推進員は17人いますが、協力体制がすごい。皆さんの

地域密着型の健康づくりを目指す

午後からは、各地域で取り組んでいる健康づくりの活動報告が始まった。今回は2つの発表が行われ、始良市食生活改善推進員協議会の活動経緯、現在の取り組み状況、今後の活動計画について発表した。その中で古城会長は「今年3月に『健康あいら21』が策定された。今後この計画に沿って、目標が達成され、市民の健康が増進されることを願つて、栄養と食生活といふ狭い分野からではあるが、市民の健康づくりをお手伝いできる食生活改善推進員（以下食改）さんであります」と今後の意欲をみせた。次に、発表したのは、鹿屋市食生活改善推進員連絡協議会。吉松洋子会長が、協議会のあゆみや各世代に合わせた食育の推進と普及、啓発活動について説明した。発表した吉松会長は、「食改になつて、良き仲間ができ、健康になり、生きがいが持てた。皆様も地元の食改さんともっと係わりを持つて、『食』にこだわり続けてください」と述べた。



会場中が笑いで盛り上がった北折一郎先生の特別講演

地域での健康づくりの担い手となっている健康づくり推進員。永年にわたり地域の健康を守り続け、これまで培つた経験を生かし、次代の担い手を育成しつつ、住民の健康を保持し続けてもらいたい。

ガツテンの「ガツテン」で経済産業大臣認定・消費生活アドバイザーの北折一氏が「ガツテン流！」のばそう健康寿命！今日からできる健康法！」と題して講演した。北折氏は病気のリスクを下げる簡単な方法として「計るだけダイエット」を紹介。成功したいなら、一番大事なのは「『ついつい続いたら』を紹介。成功したいなら、一番

効果が目で見えやすいことが重要である」と訴えた。北折さんならではの軽快なトークで終始笑い声が多く響く中、健康法について合点がいく講演となつた。

なつてはいる健康づくり推進員。永年にわたり地域の健康を守り続け、これまで培つた経験を生かし、次代の担い手を育成しつつ、住民の健康を保持し続けてもらいたい。

永年の尽力をたたえ健康づくり推進永年活動団体表彰

鹿児島県における健康づくり活動の推進に永年にわたり寄与した団体並びに特に貢献した団体を表彰。これらの活動の励みとしていただくよう、活動年数20年以上の市町村の団体の中から選定し、健康づくり推進員大会において表彰式を行った。

姶良市食生活改善推進員協議会

推進員数…44人

活動年数…52年

《平成27年度活動内容》

市民が心身ともに健康で豊かな生活を送るために、食を中心として妊娠期から高齢期までの年代に応じ健康づくりを推進する。

【活動状況】

● 健康料理教室 14回

●郷土料理教室 9回

●親子料理教室 9回

●高齢者料理教室 13回



鹿屋市食生活改善推進員連絡協議会

推進員数…85人

活動年数…50年

《平成27年度活動内容》

- (1)各世代に合わせた食育の推進と普及、啓発
- (2)会員の資質向上のための研修会の参加
- (3)歯の健康に関する知識の普及啓発
- (4)健康づくりに関する知識の啓発及び関連事業への協力など



第30回「健康増進月間」作文・標語コンクール16作品が知事賞と理事長賞に輝く

今年度の作文・標語コンクールでは、作文160作品、標語10,960作品の応募がありました。厳正な審査の結果、8作品が知事賞、8作品が理事長賞、17作品が入賞、3校が学校賞に選ばれ、健康づくり推進員大会において表彰式が行われました。



作文の部



「初めての入院」

鹿屋市立寿北小学校6年 原口藍衣

作文を朗読するとき、とても緊張しました。大きな間違いもなく読み終わってのほっとしました。これからも健康でいられるように気をつけていきたいです。



「わたしのしんちようがのびたわけとは」

鹿児島市立松元小学校3年 牧之瀬 七葉

わたしは知事賞と知って「え、うそ」と思った。そして表彰式の時は、すごく大きかったです。わたしは、すごく足がふるえていた。でもぶじ終わったのではなくて、これからも作文に書いた三つの事を��けたい。



「今のぼく」

鹿児島市立松元小学校2年 紀野拳伸

じゅしょうを知って、お母さんに言ったら、大よろこびをしてくれて、ハイタッチをしました。ひょうしうしきは、たくさんの人人がいてきんちようしました。いつまでも、「けんこうなぼく」でいたいです。



「風にのせて」

鹿児島市立坂元中学校2年 柳田実希

受賞を知った時、嬉しいと思う気持ちと同時に、表彰式での作文の朗読という大役に気が引き締まる思いがしました。今回の素晴らしい経験を胸に、今後とも、自分の体を大切に過ごしていきたいと思います。



「健康は大事」

鹿児島市立松元小学校5年 高松秀歩

ぼくは、理事長賞を受賞したと聞いて、とてもうれしかった。表彰会場には、多くの方が集まっていたが緊張でしたが、喜びがさらにも大きくなつた。そして、これからも手洗いうがいを心がけて過ごそうと強く思つた。



「家族の笑顔」

鹿屋市立第一鹿屋中学校3年 伊藤愛菜

作文で理事長賞という大きな賞を初めて頂いたので本当にうれしいです。表彰式に参加できなかったのはとても残念でしたが、この賞を誇りに、より一層、健康に努めていきたいと思います。



「よく生き よく笑い よき死と出会う」

鹿児島市(一般) 萩原裕子

平成22年、知事賞、平成27年、28年、理事長賞と、3度も賞をいたたき、とても光栄に思っております。亡くなった夫やその他、沢山の方々に「ありがとうございます。頑張ります！」伝えたいです。



「少し高いハードルを目標に」

伊仙町(一般) 平美香子

自分の実践している事を思いのままに書き並べ、賞をいただき感激！！本当にありがとうございました。これから又、頑張ろうと言う力をいたいた様な気がします。

◆ 楽しいな、ラジオ体操

三島村立片泊小学校3年 糸織愛唯里

◆ スポーツをとおして

鹿児島市立松元小学校4年 松永晃太

◆ 父の長生き大作戦

鹿児島市立松元小学校5年 上四元美心

◆ 私にできること

枕崎市立別府中学校3年 下山茉奈

◆ 防げる病気は防ぐ

鹿屋市立第一鹿屋中学校3年 市木平吏

◆ 健康づくりに努む

鹿児島市(一般)

岩田昭治

◆ 私の人生

伊仙町(一般)

平敏枝



標語の部



「元気でも 毎年やろう けんこうしんだん」

日置市立花田小学校4年 内田帆南

こんなに良い賞をもらつた事がないので、大声を出しそうになるくらいびっくりしました。父や母、おじいちゃん、おばあちゃんにずっと元気でいられるように健康診断をしっかりしてもらいたいです。



「たのしくうんどう おいしくごんじょうぶなからだのできあがり」

阿久根市立折多小学校1年 森撫子

ひょうしようしきは、ドキドキしたレフワクもしたし、きちんとしました。でも、ステージではびっとうしたあとに、みんながたくさんくしゃくしゃてくれたので、とてもうれしいでした。



「検診で 未来の自分に バトンバス」

鹿児島県立伊集院高等学校1年 塩屋早希

このような賞をいただき、大変嬉しく思います。これを機に、健康であることと、検診で病気を早期発見・治療することの大切さを考えることができました。皆さんにも伝わると嬉しいです。



「年重ね 体のチェックが 年間行事」

日置市(一般) 井之上正人

私は公民館長をしておりますが、地区では住民に健診受診呼びかけをしながら、健康講話及び健康狂歌も募集し健康づくの気運を高めています。自分の体は自分で守るということをさらに意識して地域住民と一緒に健康づくりに励みたいと思っています。



「大丈夫」自ら決めず 検診に

錦江町立錦江中学校3年 山下さくら

今回の受賞を知った時は、とても驚きました。正直、表彰式に出席するか迷いましたが、出席したことにより、健康の大切さを学ぶことができてよかったです。今後も健康に気をつけ、ベストな状態で受賞に望みたいです。



「食べた分 カロリー消費で メタボなし」

日置市(一般) 永田正樹

私は13年前健康診断でリンパ管の早期発見により治療を実施した事で完治し、現在の健康な状態を感じています。地域の方々に健診の重要性の周知を図ること、食事と運動のバランスの大切さを自らの経験で標語させて頂きました。

◆ 一日の 元気のみなもと 朝ごはん

西之表市立榕城小学校3年 中野慈鳳

◆ はやくね ぼくもしゅうでんするよ ふるばわあ

鹿児島市立原良小学校1年 山口翔

◆ バランスの とれた食事で 元気100倍

志布志市立蓬原小学校4年 小田愛莉

◆ おはようの 声でかくにん 家族のけん康

鹿児島市立武小学校4年 岡本康平

◆ 検診は あなたの未来を 分ける道

鹿児島市立武中学校1年 中江慎二郎

◆ 健康は 心と体の 基礎になる

鹿児島市立武中学校3年 久富雅仁

◆ 心まで たのしくさせる オーキング

大口明光学園高等学校1年 加藤菜

◆ 運動が 健康守る 守護神に

鹿児島県立伊集院高等学校1年 森重壮平

◆ 健診は みんなの未来を 照らす道

日置市(一般) 神園智子

◆ ロコモ予防 筋骨鍛えて ひらける未来

知名町(一般) 郡山美香

学校賞

《小学校の部》 鹿児島市立松元小学校

《中学校の部》 鹿児島市立坂元中学校

《高校の部》 大口明光学園高等学校

毎日の生活を積極的にやるところに深い感動が生まれ、秀作が書ける

表彰式で知事賞に輝いた3名が朗読し、審査員を務めた鹿児島作文研究会の片山一郎会長が講評を述べた。



知事賞 「わたしのしんちょうがのびたわけとは」

鹿児島市立松元小学校三年 牧之瀬 七葉

わたしは、二ヶ月でしんちょうが、ぐんと
のびました。わたしは、いまからしんちょう
がのびたわけを、しようかいしたいと思いま
す。

まず、一つ目のわけは、牛にゅうを毎日の
んだことです。牛にゅうを毎日のんだので、
二センチメートルぐらいのびました。わたし
が、毎日のもうと思ったわけは、おかあさん
が、「しんちようが高い人は、牛にゅうをいつば
いのんでいるんだよ。」

と教えてくれたからです。わたしはそれを聞
いて、
「よし、毎日牛にゅうをのもう。」
と決めました。そのままのんだり、ココアを
ませたりして、毎日のみました。そうすると
本当にしんちょうがのびたので、これから
も、毎日つづけようと思います。

次に、二つ目のわけは、ごはんやみそしる
をのこさず食べたことです。わたしは、みど
りの食べ物、赤の食べ物、黄色の食べ物、を
しつかり、バランスよく食べました。

みどりの食べ物とは、にんじん・トマト・
キヤベツ・みかんなどです。これらは、ビタミ
ンを多くふくむ食べ物で、体の調子をととの
えるはたらきがあります。
赤の食べ物とは、牛にゅう・チーズ・小魚な
どです。これらは、カルシウムを多くふくむ
食べ物で、ほねや歯をつくるはたらきがあり
ます。
黄色の食べ物とは、肉・魚・たまご・とうふ、
などです。これらは、たんぱくしづを多くふ
くんだ食べ物で、体をつくるもとになるはた
ります。

らきがあります。

このことをほけんの教科書で知ったわた
しは、バランスよく食べるため、今まで食
べるりょうが少なかつたみどりの食べ物の
りょうを少しふやしました。お母さんも、み
そりしてくれたので、だされたごはんやみそし
るは、のこさせんぶ食べました。

さいごに、三つ目のわけは、九時三〇分に
はねられるようにがんばったことです。なぜ
かというと、びょういんの先生が、
「十時から二時までは、ゴールデンタイムと
いってせいちようホルモンがでて、しんちよ
うがのびる時間だよ。」

と教えてくれたからです。

これらをがんばつてきたので、しんちょう
が二センチメートルのびたと思います。で
も、わたしはまだまだしんちょうをのばした
いので、これからもがんばつづけたいと
思います。

牧之瀬さんは、読む人にわかりやすく書い
たことが、この作文を成功させました。1つ
目は、牛にゅうを毎日のんだこと。2つ目は、
ごはんやおかずを残さずに食べたこと。3つ
目は緑黄色やさいを食べたこと。そして、9
時30分までには、ねるようにしたことを書
いています。すばらしい作文が書けました。



鹿児島作文研究会
会長
片山 一郎氏

講評

牧之瀬さんは、読む人にわかりやすく書い
たことが、この作文を成功させました。1つ
目は、牛にゅうを毎日のんだこと。2つ目は、
ごはんやおかずを残さずに食べたこと。3つ
目は緑黄色やさいを食べたこと。そして、9
時30分までには、ねるようにしたことを書
いています。すばらしい作文が書けました。

これがをがんばつてきたので、しんちょう
が二センチメートルのびたと思います。で
も、わたしはまだまだしんちょうをのばした
いので、これからもがんばつづけたいと
思います。

知事賞「初めての入院」

鹿屋市立寿北小学校六年 原口 藍衣

「入院です。がんばってね。」
高熱で頭がぼおつとしている中、小児科の先生が
言いました。私は、なぜ入院なのとおどろきました。
私は五月に肺炎にかかり、入院しました。入院
する三日前から、高熱が続いていました。小児科
で薬をもらいましたが、まったく熱が下がらず、
どんどんきつくなつていてばかりでした。先生が
レントゲンをとると、肺が真っ白になつていまし
た。そして、他の病院へ入院することになりました。

病院につくと、またレントゲンをとつたり、血
液の検査をしたり、鼻と口の中の検査をしまし
た。鼻と口の検査は、ぼうを鼻と口の奥まで入れ
られたので、痛くて泣きました。その後、先生が診
察をして、レントゲンを見せてもらいました。診
察が終わった後、お母さんに、「レントゲンの真っ白になつてているのは何？」
と聞いたら、「真っ白になつてているのは、ばい菌だよ。」
と教えてくれました。

部屋へ移動する時、歩くことができず、車いす
で行きました。部屋に着くと、すぐに夕食がで
きましたが、食欲が無くてあまり食べられません
でした。

毎日点滴でばい菌を殺す薬を入れてもらつた
り、ネブライザーと呼ばれる吸入をしたりしまし
た。二日ぐらいい経つとだんだん熱が下がつてき
て、少しだけ元気になつてきました。

入院中の生活は少しひまでした。朝六時ぐらい
に起きて、泊まっていたお父さんと、おしゃべり
をして、お母さんに電話したりします。八時ぐら
いに先生が来て、診察をします。終わつたら、朝食
を食べて、薬を飲みます。その後、テレビを見て、
星食の時間で、お母さんと一緒に話をしながら食
べて、薬を飲みます。午後は、おばさん達がお見ま

知事賞「風にのせて」

鹿児島市立坂元中学校二年 柳田 実希

いに来ます。そして、夕食になると、妹や弟
が来ておしゃべりをします。消灯の時間になると、
お父さんが来て、部屋に泊まつてくれました。
そんな毎日を病院で過ごしていました。今思い出
してみると、とてもぐうたらな生活だなと思いま
すが、その時はすごくつくて、一日中ずっとベ
ッドに座つたり、ねたりすることが精一杯でした。

入院して六日目、体温も正常になり、食欲も出
てきただので、退院することになりました。看護助
手さんが、頭を洗つてくれました。ずっと頭を洗
えなかつたので、洗い終わつた後は、すっきりし
ました。六日間入つていた点滴をぬいて、薬をも
らつて家に帰りました。

三ヶ月経つた今でも、薬を飲み続けています
が、大好きな水泳も出来るようになり、健康は大
事だなと思いました。

今回、肺炎にかかる経験をして、肺炎はおそろ
しい病気だなと思いました。なぜなら、たくさん
のせきや高熱が出たり、力が出なかつたりするか
らです。

私のこれから目標は、肺炎になりにくい体を
作ることです。そのためには、「元気に運動をする
こと」「体が弱つてゐる時には、無理をしないこ
と」「手洗い・うがいをしっかりとすること」の三つ
を心がけたいです。

何本もの管につながれた父。つらそうな顔
でベッドに横たわる姿。その弱々しい父の姿
は、私が初めて目にするものだつた。私の姿を
見た父は少し笑い「ごめんね。」と言つた。

私が、いつものように学校から帰ると、いつ
もとは明らかに様子が違う母が待つていて。
「お父さん、入院だつて。」悲しそうな顔の母に
言われた言葉の意味が、私は分からなかつた。
しかし、考えるひまもなく、病院へと向かつ
た。なぜ、こんなことになつてしまつたのか。
父は死んでしまうのではないか。不安な気持
ちが、一氣におしよせてきた。よく考えてみる
と、父は一週間以上前から体調が悪く、つらそ
うにしていた。でも、仕事を第一に考えてしま
う父は、自分の体を後回しにしてしまつたの
だ。あの時、どうしてもつと強く、病院へ行つ
てと言わなかつたのだろう。激しく後悔した。

父が入院してから何もかもが変わつてしま
つた。朝食の時、ぽつんと空いた父の席。い
つも帰りの遅い父だが、帰つて来ないと分か
った。私の弾んだ気持ちを、風に乗せて、卵
焼きの甘い香りと共に、どうか父のもとへ届
きますよう。もう二度と入院などせず、健康で
いられますよう、願いを込めて。私は父の入院
の間、何度も練習を重ねた、卵焼き作りの準備
を始める。

今日は父の退院の日だ。私は、病院へは迎え
に行かず、父のために卵焼きを作ろうと決め
ていた。私の弾んだ気持ちを、風に乗せて、卵
焼きの甘い香りと共に、どうか父のもとへ届
くことを願つた。父の元気な笑顔を見たい。
父の病院へ行くと、色々なかん者さんがい
るのだと分かつた。元気になるように、治りよ
うを受けているのだ。しかし最近、テレビや新
聞で、自殺をする人が後をたたないという記
事を目にした。世の中には、生きたくても生き
られない人がたくさんいるというのに、なぜ
人々は死という選択をしてしまうのだろう
か。人生に疲れたり、嫌になつたりするときも
あると思う。思い通りにならないのが、人生と
いうものだ。それでも、嫌なことの後には良い
ことがあると信じ、私達は生きていかなければ
ならない。そのためには、強い心を養う必要
がある。悲しむ家族が、一人でも減つてくれた
らしいなと思った。

講評

初めての入院で、レントゲンをとったり、血液の検査や鼻や口の検査をしてもらいます。6日間の入院生活が終わって退院。肺炎の病気をして、そのこわさを知った原口さん。肺炎にならない体を作りたいと文を結んでいます。体験を書いた秀作。

講評

柳田さんの書き出しがいい。何本もの管につながれた父。つらそうな顔でベッドに横たわる姿。父が入院して生活が一変する。生きたくても生きられない人がいるのに、なぜ自殺をする人が後をたたないのだろうか。説得力のある表現。父の退院の日、父の好きな卵焼きを作つて父を待つ娘さん。香りまで届けてあげようとする心に胸を打つ、秀作である。


「今のぼく」

鹿児島市立松元小学校二年 紀野 拳伸


「わたしのけんこう」

鹿児島市立松元小学校三年 福田 美咲

「けんこうって何だろう。」

ぼくは、考えました。スポーツをしたり、学校に行つてベンキョウをしたり、ともだちとあそんだり、ごはんをたべたりすることだと思います。すると、おかあさんが、「今のがんじんのことだね。」

「本とくだ。ぼくがぜんぶしていることだ。

じやあ、ぼくはけんこうなんだね。」

と言うと、うれしくなりました。なぜかと言うと、前におかあさんが、「おにいちゃんとけんじんが、けんこうに生まれたことが、ばんうれしかったよ。」

ぼくは、ねつが出たりすると、体がだるくなつて、何もできなくなります。とてもいやで、かなしくなります。だから、そとからかえるとかならず、手あらいとうがいをしています。そして、早ね、早起き、あさごはん、あさうんちをこころがけています。それから、すきをいをしないで、何でもたべるようになります。「ごはんのおかわりを大もりする日もあります。きらいなチーズとゴーヤとビーマンをたべることいがいは、とてもかんたんなことです。

そして体力づくりのために、おにいちゃんといつしょにスイミングとりく上をしていました。スイミングは、ようちえんからはじめて、水にかおをつけることができなかつたけど、今では、せおよぎ、「十五メートルおよぐことがとくいです。」

講評

ぼくは、ねつが出たりすると体がだるくなつて、何もできなくなります。とてもいやで、かなしくなります。だからかえるとかならず手あらいとうがいをします。そして、早ね、早起き、あさごはん、あさうんちをこころがけています。紀野くんは、こんなにがんばっていることを書いたので、すばらしい作文が書けました。



りく上は、二年生からはじめて、まだなれないでの、れんしゅうがきついけど、デビューせ

んの大会にむけて、がんばっています。おにいちゃんはよくのがきれいで上手で、足がとてもやいです。ぼくは、おにいちゃんがもくひようです。そのためには、つづけていくことが大じだと思います。

「何でもつづけていくと、ここと

体がつよくなるんだよ。」

とおかあさんがよく言います。こうやって、いろいろなことをがんばるため、「今のぼく」「けんこうなぼく」をつづけていきます。

わたしは、「けんこう」について書きました。

けんこうのために、四つ書きました。

一つ目はやさいをたくさん食べるということです。わたしは、きゅうりや、トマトや、おみ

そするに入っている、キャベツが好きです。でも、わたしは、あまいものや、ジュースのほうも、わたしは、あまいものばかり食べてしまう。でも、あまいものばかり食べても、あまいものばかり食べると、びょうきになってしまいます。だから、あまいものばかり食べずに、やさいや体に、わるくないものを食べて、びょうきにならないようになります。

二つ目は、うん動をすることです。わたしは、はるのが、にがてです。にがてな理由は、つかれるからです。でも、がんばらないと、

びょうきになります。わたしのすきなうん動は、大なわです。わたしは、さいしょにがてだったけど、れん習をしたら、じょうずになつたから、大なわがすきになりました。もう一つ

すきなうん動があります。それは、マット運動です。わたしは、後ろまわりができません。

でも、いまれん習ちゅうです。だから、れん習

をたくさんして、できるようになりたいです。

それは、早ね、早起き、朝ごはんです。この、早

ね、早起き、朝ごはんも、大事です。あわせて五

つのけんこうにたいすることをまもつてい

もう一つけんこうになることがあります。それは、早ね、早起き、朝ごはんです。この、早くから、すぐ、あせをかいて、さむかつたら、早く、おふろに入つて体をあらつて、早くごはんを食べて早くねるということです。そうしたら、かぜをひかず、元気でけんこういられるからです。

講評

福田さんは、けんこうづくりのために4つのことを書いたので、よむ人もよみやすい作文が書けました。1つ目は、やさいをたくさんたべること。2つ目は、うん動をすること。3つ目は、あせをかいたら、ふくをきがえること。4つ目は、雨のときは、外であそばないことなど書いています。がんばることをきちんと書いたので、すばらしい作文になりました。

四つ目は、雨の日に、外にでないということです。もし、雨の日に外にでて遊んでいるとか

ぜをひいて、ねつがでて、びょうきになつてしまします。だから、雨の日は、外で、遊ばない

で、おへやの中でおとなしくべんきょうをし

たりしてけんこうでいられるようにしましょ

う。

わたしがまもつていきたいことは、やさいをたくさん食べることと、うん動をすること

と、あせをかいたら、かならず、あせを、タオル

でふくということと、雨の日に外にいないで

おへやの中にいるということです。この四つ

をまもつていって、びょうきや、かぜにならず

けんこうにそだつていきたいです。

もう一つけんこうになることがあります。

それは、早ね、早起き、朝ごはんです。この、早

ね、早起き、朝ごはんも、大事です。あわせて五

つのけんこうにたいすることをまもつてい

たいなと思いました。



「健康は大事」

鹿児島市立松元小学校五年 高松 秀歩

ぼくは、サッカーを習っている。サッカーは健康じゃないとできない。そのためには、体を大切にしないといけない。ケガだけではなく、病気やかぜもひいてはいけないので、気をつけている。

特に、サッカーはケガをしやすいスポーツだ。ケガをして試合に出れなくなったり、これから、サッカーが出来なくなるようなことにならざるもつたまらない。なので無理をしないでこれからもケガをしないようにした

ケガもしてはいけないけど、病気やかぜもひいてはいけない。ケガと同じように、試合に出れなくなったり、これから、サッカーが出来なくなるようにならざるもつたまらない。なので無理をしないでこれからもケガをしないようにした

ケガもしてはいけないけど、病気やかぜもひいてはいけない。ケガと同じように、試合に出れなくなったり、これから、サッカーが出来なくなるようにならざるもつたまらない。なので無理をしないでこれからもケガをしないようにした

ケガもしてはいけないけど、病気やかぜもひいてはいけない。ケガと同じように、試合に出れなくなったり、これから、サッカーが出来なくなるようにならざるもつたまらない。なので無理をしないでこれからもケガをしないようにした

講評

書き出しがなかなかいい。ぼくは、サッカーを習っている。サッカーは健康じゃないとできない。そのため、ケガをしない。病気やかぜもひいてはいけない。ぼくは、ぜんそくを持っているので薬はかかせない。気をつけなければいけないのが、インフルエンザやノロウイルス。エコノミークラスしよう候ぐんについて説明を書いているが、この説明は効果的であった。優れた作品である。



「家族の笑顔」

鹿屋市立第一鹿屋中学校三年 伊藤 愛菜

なつて、エコノミークラスしよう候ぐんになり、たくさん的人がなくなつた。エコノミークラスしよう候ぐんとは、長時間、同じしせいで座つたままでいると、あしの静脈の血が流れにくくなり、ひざのうらあたりの静脈に血栓ができる事があり、それによって起るしょ

うじょうが、エコノミークラスしよう候ぐんなんだそうだ。この事から、運動も健康の一つができる事があり、それによって起るしょ

うじょうが、エコノミークラスしよう候ぐんができる事があり、それによって起るしょ

私の健康に対する価値観が変わったのは突然でした。

「じいちゃんが倒れたの……」

震えた祖母の声が電話から聞こえました。いつも元気で笑顔な姿があたりまえとなっていた私にとって、すぐに受け入れることはできませんでした。

幸い、命に関わることではなかつたので数週間で退院することができました。

これをきっかけに、祖父は健康に努めるようになりました。

祖父はお酒が大好きでした。しかし、ビールは一日一本以内にするようにしました。食事では、野菜や魚を中心とするようになりました。おかげで今では前のように元気に生活しています。

私は家族に祖父が倒れたときのような悲しい思いをしてほしくはありません。だから私は今、二つのことに気をつけています。

一つめは、栄養についてです。普段飲んだり食べたりするジュースやお菓子には思っています。

この二つを必要以上に摂取していないか気をつけながらバランス良くとるようにしています。

他にも、家庭で作る食事やお菓子に使用する砂糖はさとうきびから作られているものを選んだり、油にはオリーブオイルを使用したりすることを母と相談して決めました。

二つ目は、笑顔で過ごすことです。健康の定義について調べてみると、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、

すべてが満たされている状態であること」とあります。また、「病は氣から」ということわざもあるように、食事などにいくら気をつけても気をつけても気持ちがついてこなければ意味があまりないと思います。つらいことやストレスを感じることは誰にでもたくさんあります。しかし、それを吹き飛ばすくらい楽しいときや幸せなときには思いきり笑って、心の面でも健康でいられるようにしていま

す。

健康でいるためには家族の手助けや協力が必要なことがたくさんあります。しかし、自分で工夫してできることだつてたくさんあります。少しの意識からでも健康につながります。

私たちが今、あたりまえに出来ると思つて

いることが出来るのは健康があるからです。

また、健康があれば将来への夢や希望をさらに広げることが出来ると思います。

これからは、自分だけでなく、家族みんなで健康についてよく考え、少しでも長くたくさ

んの笑顔を見たいです。

講評

祖父が倒れたことがあってから健康についての価値観が変わったことが書かれている。1つ目は栄養のこと。2つ目は笑顔のこと。どちらかといえばタイトルにあるように精神的なことを深めて書いていく。そのことが具体的に生き生きと表現された秀作である。

講評

祖父が倒れたことがあってから健康についての価値観が変わったことが書かれている。1つ目は栄養のこと。2つ目は笑顔のこと。どちらかといえばタイトルにあるように精神的なことを深めて書いていく。そのことが具体的に生き生きと表現された秀作である。


理事長賞
「よく生き よく笑い よき死と出会い」

鹿児島市(一般)

萩原 裕子

夫は、脳出血の後遺症で重度の半身麻痺となり七年間闘病し、二年前に突然逝ってしまった。その夫より一ヶ月前にショートステイ先で亡くなつたのは、難病で十一年間闘病していたYさん。介護をしていた奥様は、私と同じ年令だった。志布志市で一人暮している。まだ一度もお会いした事はないが、夫が亡くなつた新聞広告を読んでお便りを下さり、友人となつた。似たような状況で夫の自宅介護を受け、お互いに突然亡くしてしまつた、という事で、喪失感、悲しみ、怒り、悔しさ、後悔等々わかりある事が沢山あつた。慰めではなく、共感してくれる友を持つという事はほとんど素晴らしいことだらうと、この出会いを心から感謝している。

そのYさんが、今年にはいつから二度も救急車で運ばれたと聞いて驚いた。原因は、高血圧。ご主人が亡くなるまでは普通の血圧だったが、亡くなつてからどんどん高くなつていつたらしい。それは、私も同じである。彼女はその時、上の血圧が二百を越えていたらしい。そこで、高血圧の薬や安定剤、睡眠薬等を処方された。一度目は突然食事をもどしたり、ふらつきが激しくなり、近くに住む息子さんに助けを求めて、救急車で運ばれた。ドクターは、

「薬を飲んでいても、こんなになるなんておかしい。精神的なものかもしれないから次もこうなつたら精神科を紹介しますから。」
と、Yさんはショックを受けていた。

「食事も十分気をつけていたのに…。しかも介護中はどこも悪くなつたのに…。」
と、Yさんはショックを受けていた。

講評

ご主人は、脳出血の後遺症で重度の半身麻痺になり、2年前に突然死去されたとのことです。その時の新聞広告を読んでお便り下さった志布志の一人暮しの奥様。この方も筆者と同じような境遇に在って、共感し合う友達を得る。ふたりは共通した精神的な苦悩の日々を過ごす。結びに「ライフスキルの心理学」の勉強に通い始めたことを書いた秀作。

夫は、脳出血の後遺症で重度の半身麻痺となり七年間闘病し、二年前に突然逝つてしまつた。その夫より一ヶ月前にショートステイ先で亡くなつたのは、難病で十一年間闘病していたYさん。介護をしていた奥様は、私と同じ年令だった。志布志市で一人暮している。まだ一度もお会いした事はないが、夫が亡くなつた新聞広告を読んでお便りを下さり、友人となつた。似たような状況で夫の自宅介護を受け、お互いに突然亡くしてしまつた、という事で、喪失感、悲しみ、怒り、悔しさ、後悔等々わかりある事が沢山あつた。慰めではなく、共感してくれる友を持つという事はほとんど素晴らしいことだらうと、この出会いを心から感謝している。

私は、四月から鹿児島大学の公開授業の一つ、「ライフスキルの心理学」に通い始めた。ゆっくりと自分を見つめなおし、自分も友も一緒に良くなる長いのだから…。

『よく生きて よく笑って よき死と出会い』

—元上智大学教授の「死生学」で有名なアルフォンス・デーケン先生のことばである。そんな風に、これからは生きたいと思う。

楽み!!

でも、まだ立ちなおれないのか、まだ夫の死を引きずつているのか…と思われるかもしない。亡くした当初は、訳もわからず状況も飲みこめず、まだもしかしたら帰つてくるかもしない、といふ待つの時だった。しかし、日が経つにつれ、夫の死は現実で、この世には、もうどこを探しても、いらないのだという事がはっきりしてきた。やっと死を認めたのだ。しかし、そこからが介護中よりもっと苦しい日々の始まりだった。体調が悪くなつた。心も重くなつた。海外では、「グリーフケア(遺族のケア)」が充実しているようだが、日本ではまだまだ。自分達で何んとか立ちなおるしかない痛感している。

私は、四月から鹿児島大学の公開授業の一つ、「ライフスキルの心理学」に通い始めた。ゆっくりと自分を見つめなおし、自分も友も一緒に良くなる長いのだから…。

『よく生きて よく笑って よき死と出会い』

—元上智大学教授の「死生学」で有名なアルフォンス・デーケン先生のことばである。そんな風に、これからは生きたいと思う。

楽み!!


理事長賞
「少し高いハードルを目標に」

伊仙町(一般)

平 美香子

長男が徳之島トライアスロンに45才で初参加それを応援していた二男と三男が「兄貴が一人で水泳、バイク、ランをするんだから俺達

二人でバイク、ランを担当するから『お母さん泳いでよ』と言われ、ここで私が、「ダメダメよ」と言えばせつからくる気充分の中年太り前期

にかかるうとしている息子達の出鼻を挫く様な事はしたくなく「よしその話乗つた」と言つたもののその横から後悔!生半可な自己流の息つきの出来ないクロールもどきしか出来ない。

しかし私に味方したのは幸運にも我が伊仙町に出来たばかりのほうらい館の温水プールでした。

それから私の水泳の特訓が始まりました。

70才を目前にした悪い癖のついた泳ぎはなかなか直すのに戦苦闘の連続でしたがとにかく泳げる様になる為にはどんな事があつても練習、練習、練習しかない。毎日時間を見つけた練習をしては練習をした。そのかいあってなんとか泳げる様になつたもののブールでの泳ぎが波うつ海で通用するだろうか。

大会当日、海は少し波高く少々不安、私の気持ちを案じてか三男が「無理して最後まで泳ごうと思わず海の散歩を楽しむと思い、だめだと思った所でギブアップ! 気楽に行こう」と一言に気持が楽になり不安も消えた。

高い波に顔をたたきつけられ、海水を飲む事も何回か、後尾でアップアップしながら浮いている様子を見かね監視員の方から「もう上がりませんか」と声がかかつたが「もう少し泳がせて下さい」とプカプカ泳ぐ、海は怖いしかし監視員の方に見守られている安心感から

途中海底のサンゴ礁の美しさに感激、熱帯魚の色鮮やかさに又感激、海の散歩を楽しみその後ギブアップ!

最後まで泳ぐ事は出来なかつたけれども気持的にはすつきり爽やか海と仲良くなれた様な気がして来年こそはしっかりと練習を重ね完泳出来る様に頑張ろうと早くも闘志を燃やす。

その後は練習に練習を重ね二回目からは全種目完走する事が出来、今年で五回出場その内四回の完走賞をいただき大切に飾っています。

二男の「お母さん泳いでよ」の一言が私的人にどれ程の影響をもたらしたか。

古希を過ぎた年齢であつても「生きている限りは青春」ハードルを少し高くした目標を持ち挑戦し続ける気持ちをいつまでも持ち続けたいと思います。

今は一年に一度息子達と一つの目標を共有出来る幸せを感じこの様な体験の出来る喜びを噛みしめ、息子達に感謝し、自分の健康に感謝しながら毎日の練習に励んでいます。

講評

長男の子供さんが徳之島トライアスロンに45歳で初参加すること。二男と三男の子供さんは「バイク・ラン」を担当するから「お母さんも泳いでよ」と誘われるのであります。それからお母さんの悪戦苦闘の日々が続くのです。完泳は出来なかつたが得るものを持ったお母さん。2回目からは完泳。今年で5回連続出場。子供達と参加する喜び、健康のありがたさに感謝する心があふれた秀作。

講評

長男の子供さんが徳之島トライアスロンに45歳で初参加すること。二男と三男の子供さんは「バイク・ラン」を担当するから「お母さんも泳いでよ」と説かれていました。それからお母さんの悪戦苦闘の日々が続くのです。完泳は出来なかつたが得るものを持ったお母さん。2回目からは完泳。今年で5回連続出場。子供達と一緒に参加する喜び、健康のありがたさに感謝する心があふれた秀作。