

はぐくむ光のびる若芽

(128)

橋場 林 信子

わが家は、両親と私たち夫婦、中一・小3の男の子の6人家族です。

長男の隆史は、総領の甚八でよく弟を使います。バスケットボールが大好きで、毎日シユートの練習をしています。頑張屋のマイペース型です。

2男の理仁は、とてもおもしろい子があつてやさしく、家の中をなごませてくれます。日曜日は、大好きなサッカーを休まず続けています。

毎日の生活の中で、子供にはつきり善し悪しを言い聞かせてくれるのは両親です。私は何んでも相談をしています。また、私の良き理解者です。

家庭教育学級で、先生方から子供はほめて長所を引き伸ばしてあげる様にと言われますが、私はどちらかと言うと叱りつ

けることが多く、反省のくり返しです。

子供と接する時間が一番長い私は、今、子供が何を

をもつて、相手を思いやる心をもてる人になつてほしいと思います。何事にも結論を出す前に、今

おもいやり・チャレンジ！



▶子供をわかりあえる時間をもつともちたい

考えているのか、何をしようとしているのかわかりあえる時間を、もつともちたいと思います。多くの友達

一度、あらゆる方面から考える力をもてる様に、いろいろな事にチャレンジさせている今日です。

ウォーキングの正しい姿勢と歩き方



職業別一日平均歩数

主婦	1,500歩
運転手	2,400歩
教師	4,700歩
OL	5,100歩
会社員	5,900歩
主婦(外出する日)	6,000歩
学生	8,000歩
保険集金人	12,600歩

(財)日本万歩クラブによる

楽しく続ける 適度な運動

年をとると誰でも体力は衰えていくものです。しかし日常適度な運動をすることによって、現状を維持するか、または衰えていく速度を遅くすることは可能です。運動をして汗をかけば

間と楽しむためには家族や仲間と

40歳からのニューライフ

運動として ウォーキングのポイント

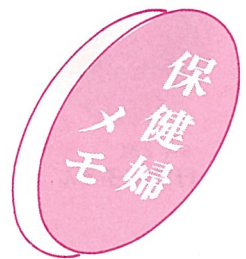
ウォーキングの正しい歩き方を知る

ニコニコペースで1日1万歩

効果を高めるためには汗ばむくらいの早足で

毎日すること、長続きさせることが大切

楽しむためには家族や仲間と



たまったストレスはすっきり解消します。たとえば毎日している「歩くこと」を意識的に運動としてとり込めばわりなくその効果を得ることが出来ます。すぐ始めてみましょう。

運動量の目安

自分の運動量のめやすとして、健康な方については安静時の脈拍A+A2=Bがよいとのこと。例えば1分間に普通で60回脈のある方は、60+20=80で、1分間に脈が90になるまで運動をしてよいという目安になります。運動時の脈は運動を終了してすぐはかたときの脈をとります。脈は、人によって差がありますので、自分の脈を知ることが大切です。

記録をつけて目標をもつて
ときには、意欲的にイベントにも参加して
体調の悪いときにはむりをせずやめる決断を