

健康めざしてストレッチ

西公民館趣味の教室 平村 美喜子

「3B体操ってどんな体操するの？」と友だちに聞かれ体育館を借り教室4名でスタート。今では西公民館で講座を開かせていただいておりますが、この様なことになるのは夢にも思いませんでした。

私がそもそも3B体操に係わるきっかけとなったのが、股関節、膝関節、腰の痛みが続くので治療院へ通っている時、「こんな痛みにはストレッチ体操がいいですよ。」と言われ、どうしてよいのかわからぬまま、3B体操を続けていると、自然と痛みから解放されていくのが嬉しくて深く勉強する様になっていきました。テレビや雑誌などでも、運動不足から病気を引き起こす話題になっていきますが、今健康で毎日忙しくしていると、先のことを考えて運動をするのは億劫になるのが当たり前だと思います。私もその中の一人だったので、よくわかります。でも気軽にストレッチを始めてみたいものです。大事なのはまず楽しめるこ

と、安全なこと、そして効果の高いことだと思います。運動するなんて何だか大変と思いがちですが、自分の性格にあう、無理なく継続できる適度な運動が必ずあると思います。初めから自分にプレッシャーをかけず力まないで、こつこつ続けて何年か過ぎて知らない間に、体力と筋力がついてきた、健康になったと喜べるのがベストではないかと思えます。

と、安全なこと、そして効果の高いことだと思います。運動するなんて何だか大変と思いがちですが、自分の性格にあう、無理なく継続できる適度な運動が必ずあると思います。初めから自分にプレッシャーをかけず力まないで、こつこつ続けて何年か過ぎて知らない間に、体力と筋力がついてきた、健康になったと喜べるのがベストではないかと思えます。

私自身、悪い所は関節だけではなく、何度も腹部切開を繰り返す病弱な体でした。腹部切開をすれば癒着すると言います。切り離れた傷をくつつける為に、体の中でくつつこうとする働きが起きて、他の箇所までくつついてしまい、痛みが起きるそうです。手術をすると、退院後も安静に体を休めがちですが、こんな時でも適度なストレッチが必要で。

運動不足を解消しましょうと西公民館で呼びかけていただき、様々な年代の仲間が増



えました。3B体操をされた動機は色々ですが、健康で安らかな心、健康で美しく老いたいという願いはどなたも同じです。

音楽に合わせて、楽しみながら交流が深まっています。講座を開設させていただいたことを心から感謝してやみません。そして私が言った「しんどい時こそ、おいでてください。」を覚えていて、「来て体を動かすと気持ちよかったです。」と笑顔で帰られる皆さんとふれ会々と、これからも努力精進して、心と体のバランスを追求し、かゆい所に手の届く様なケアで、自分の体験を生かした健康づくりへの道を、歩んでいきたいと思えます。

差別をなくするために

岡田小学校同和教育推進主任 武田 孝一

「いつまでも寝ていないで早く起きなさい。」と休日の朝、親からよく言われていた言葉を我が子にも言う年代になりました。「これもしかたないことかな。」と、半ばあきらめています。

しかし、あきらめてはいけないのは同和教育の解決です。同和教育に関する記述が初めて中学校の教科書に登場したのは、1972年（昭和47年）のことです。

「そつとしておけば自然になくなる。」と、言われてきました。が、依然としてなくなりません。誤った差別意識を植え付けられた結果、拭いがたい偏見が私たちの脳裡から消え去らないのです。このままでは、誤った考えが親から子、子から孫へと、永遠に続き、差別は解消されません。

これではいけないということで、「寝た子を起こして」正しい見方や考え方を養う以外に、同和教育に係わる認識を深めることはできないという判断から学校教育に位置づけられたのです。

園や学校において私たちは

次の三つの事柄を念頭に置いて保育、授業、生活指導に取り組んでいきます。
・教師自らが差別に対する憤りをもっている。
・資料が、子どもの心を揺さぶるものである。
・何でも言い合える雰囲気づくりができています。

また、普段の会話の中で「してあげる。」という言葉や、この言葉は、相手より高い立場に立ったものの言い方です。「してあげる。」という考えではなく、集団の一員として、社会の一員として、そうすることが当然であるという考えに立つことが大切です。

限りあるスペースの中で十分に意は表せませんが、教育現場では開かれた園や学校づくりを目指しています。気軽にお訪ねください。

「早く起きなさい。」は、我が子には当分言い続けそうですが、同和教育に関してはこのようなことを言わなくてもよい、差別のない明るい時代が一日も早くやってきてほしいと願っています。