

## 子育て応援します —母子保健推進員座談会—



**参加者**  
和泉三千子(岡豊)  
吉永 妙子(岡豊)  
西内 貴子(奈路)  
戸田 絹(三好)  
樋口 啓子(国府)  
島井 二三(国府)  
岡本 米子(長岡)  
大崎 雅子(大庭)  
末政須賀子(日章)  
中村 博子(岩村)  
佐村 泰子(十市)  
前田とみ子(十市)  
横山 美香(長岡)  
竹島 広美(日章)  
阿部 孝子  
(司会 保健婦)

国府には、三十七人の母子保健推進員がいます。推進員は、日ごろ地域で母子保健のPRをしたり、子育て応援隊として活躍しています。国府市では、一年間に約四百五十人の赤ちゃんが誕生していますが、推進員はお母さんの身近な相談役として頼りになる存在です。

「子育ては楽しい」を口癖にがんばっている推進員十二人と、子育て真っ最中のお母さん二人が、一月五日に保健福祉センターで、日ごろの活動や、子育て、健康文化都市にどんなことを期待しているかなどを話し合いました。その様子を「回」に分けてご紹介します。今回は推進員活動についてです。

### 私たち母子保健推進員です！

皆さんが母子保健推進員になったきっかけはなんですか。

**私** 皆さんに心配ないと言われたと、最初は二人で喜び合いました。信頼され役に立っていると感じ、うれしかったです。たまには訪問するし連絡もしますが、あまり気にせず、マイペースでやるようにしています。

何十年たっても

忘れられない子育て

**お母さん** 赤ちゃんのふれあいがあるのが好きなんです。では、ご自分の子育てはいかがでしたか。

**私** 食糧難の真っ最中で苦勞して離乳食を作ったのに食べないなど、食事には悩ま

**すか** 若いころから買物の間近所の赤ちゃんを見てあげたりしていたのがきっかけで、なんとなく始めたにもかかわ

**前田** 小さいときは元気な子で追いつけるのが大変でした。今でも振り返られています。

**西内** 最初の子は夜泣きがひどくて苦勞しましたが、一番目は手がかりませんでした。兄弟でも違いますね。

**吉永** 二歳頃の二人の子供がいます。小さいころは夜も一人一人で育てなければならなかったのが大変でした。

**私** 私も最初は離乳食を食べなかったのが苦勞しましたが、そのうち食べ過ぎを心配するほどになりました。



何年経っても子育ての思い出は鮮明に残っているんです。

皆さんは苦勞話をしていて、とても楽しそうなんです。子育ては楽しいものなんだと妊婦さんやお母さんに知ってほしいですね。世代的ギャップなんて吹き飛ばして子育て応援隊として頑張ってください。

らずもう十五年になります。**中村** 保育所を退職してからです。岩村地区に推進員がないことを知り、引き受けました。**末政** 孫が生まれたとき訪問に来た保健婦さんに誘われ、わいわいとおばあちゃんでもかまわれないということで引き受けました。

皆さんそれぞれの理由があるんですね。母子保健推進員をしていて楽しいことはどんなことですか。**私** 訪問した赤ちゃんが元気に大きくなって、保育所に通っているのを見るととてもうれしいです。**大崎** そうですね。訪問した妊婦さんがさくに声を掛けてくれて、「こんなに大きくなった」とうれしそうに赤ちゃんを見せてくれたりすると、推進員になってよかったと思います。玄関口で冷たく対応されると少し悲しくなります。

**和泉** 赤ちゃんのことでお母さんから相談を受け、「ほかに頼る人もいないのでお預け」と言われていっしょに病院に行ったこともあります。お医

## 成人病予防は規則的な生活から

2月1日～7日は成人病予防週間

現代はまさに「成人病の時代」といわれ、成人病(特にがん、心臓病、脳卒中の三大成人病)による死亡者数は、総数の六割を超えています。成人病予防の第一は、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養といった、ごく一般に言われる健康的な生活を送ることです。その上で、市の行う各種の健診を一年に一回は必ず受診し、自分の健康状態を知ることが大切です。保健福祉センターでは、四

### ウォーキングの健康効果

国一周ウォーキング大会やストレッチ・ウォーキング、太

#### ●老化を防ぐ

足の裏には無数のツボや神経が集中しているため、歩くことで血が循環され、老化を防ぐことができます。

#### ●肥満を防ぐ

全身運動なので、新陳代謝が活発になります。

#### ●高血圧を抑える

血行がよくなり、心臓病や脳卒中の原因である高血圧を抑えます。

#### ●動脈硬化を防ぐ

歩数が多いほど動脈硬化を防ぐ作用を持つHDL(善玉コレステロール)が増えます。

#### ●腰痛・膝痛や骨粗しょう症の予防にも

足の筋肉は全身の筋肉の約

## 精神障害者「家族の集い」

家族の誰かが心の病気で、不安や戸惑いを感じている人が集まり、話し合い、学び、共に支え合えるようにと家族の集いを開催しています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

【どこ】 保健福祉センター  
【対象者】 精神分裂病などの心の病気を持った人の家族  
【内容】 ビデオ学習と話し合い(家族が病気を理解し、よりよい援助者になるために)  
【参加料】 無料  
【主催】 市保健福祉センター、県中央保健所

## 在宅心身障害児・者の 歯科保健サービス

ご希望の人に、歯医者さんと歯科衛生士さんがお宅で口の中の清掃、義歯の使用方法などを教える保健指導、むし歯の応急処置などの在宅訪問歯科健診(無料)を行っています。

まず、ぜひ受けてみませんか。訪問回数は年一回。ただし、継続的な保健指導が必要な場合はこの限りではありません。随時受け付けています。

## ハニ ちくと ごめん



エベネゼル・オドゥロ・オウス (ガーナ)  
Ebenezer Oduro Onusu

私が、高知大農学部に来て6年がたちました。高知の人たちは黒人をめったに見たことがない。私も日本のことがわからないということで最初はとても大変でした。1年たつて妻のモニカが来ました。それから友人がどんどん増えました。日本語もよくわかるようになりました。近所のおばちゃんたちの知り合いも多くなって、生活が楽しくなりました。女の人はすごいです。私の研究は、害虫の体中で農薬に対する抵抗力がどのようにしてできるかを研究し、最小の農薬で最大の効果をあげる方法を考えるのです。現在は助教授という立場になり、このまま日本で研究を続けたい気持ちもありますが、ガーナで一番大切な教育と農業の面で、帰国の子供たちに影響を与えたいと思い、この3月で帰国します。いろいろお世話になった皆さんありがとうございました。また必ずお目にかかりたいと思います。そして、これから来るアフリカのみんなのこともよろしくお願いします。

※右の各教室、集いなどについての申し込み、お問い合わせは保健福祉センター(☎7373)まで