

人権作文

家族や身近な人との関係を見つめ直し、人権や差別について話し合う機会を持ちましょう。

病気の経験で学んだこと

波野中学校一年

清水 蓮太

僕は、小学校に入る前にペルテス病にかかりました。ペルテス病は股関節の骨が壊死することで歩くときにとても足が痛くなる病気です。その病気がわかって、治療のために足に装具をつけることになりました。いろんなことができなくなるのかな、と不安になりました。実際に最初に装具をはめると左足が完全に固定されるからとても大変で、歩くスピードが遅くなってついて行けなかったり、階段を上り下りしたりすることに時間がかかったり、大好きなスポーツもできなくなったりして残念でした。

買い物に行ったりすると装具をは

めている僕のことを見る人がたくさんいました。最初はあまり気にしなかったけど、小学校二年生頃からは、なんでおれのことを見るんだ、何かおれにあるのか、と思うようになりしました。また、並んでいるときに上級生の人にスポンのひもを引っ張られたこともありました。僕は、何もしていないのに何するんだ、と思ったけど、上級生だったので怖くて何も言えませんでした。それは一回きりでしたが、いやな気持ちになったし、自分がやられたらどう思うのかと思いました。

でも、僕の同級生は、装具のことを「どつしたと。」と聞いてくることはあつたけど、何もいやなことを言ったりしらないでみんな優しくしてくれました。「荷物を持ってあげようか」「大丈夫、などと声をかけて助けてくれました。いやな気持ちになるときもあつたけど、装具をはめているからしょうがないかなと思っていたし、学校ではみんなが仲良くしてくれるので、大丈夫かなと思つて家族には相談しませんでした。

みんなと仲良くできてよかったけれど、みんなと同じことがあまりできませんでした。

三年生になると昼休みにクラス対

抗のサッカーの試合をやっていて、本当は運動をしてはいけないけど、やりたくて参加していました。でも、装具を付けていたから思うように動けなくて、装具さえ付けていなかったら、みんなとサッカーができていたのと思っていました。また、野球のときにも装具があるから思うように投げたり、走ったり、打ったりできませんでした。

治療を始めてまゝ足が痛かったときには、装具を付けたほうが良いと思つていました。しかしだんだん良くなつてきて、少し歩いたくらいでは痛くならなくなつてくると、ずっと装具を付けているのがきつくなりました。たまには外してもいいんじゃないかという気持ちで、「きついからははずしたい。」と何回も母に言いました。毎日装具をしているんだから一日くらい外しても大丈夫じゃないか、という気持ちもありました。でも、母は、「装具をはめていて大変だけど、必ず治るから、今は、装具をつけて頑張ろう。」と言いました。そう言われてもすぐに

は納得できなかったけど、装具を付けないことで治らないよりも、ちゃんと装具をつけて治つて友達と遊んだほうがいい、という気持ちで頑張れるようになりました。いとこや祖

母も、カルシウムのあるものを食べたほうが骨にいいからといろいろと持つてきてくれました。家族が励ましてくれたら頑張れなかったなと思います。

小学校に入学してから装具をはめていることを意識し始めて、いやな思いをしたり恥ずかしいと思つたこともあつたけど、取れるからいいや、四年間の我慢だと思つていました。そして、装具が取れたら、みんなと運動をして、サッカーで思いっきり走つたりしようと思つていました。そのためにも初詣やお墓参りの時は必ず「装具が外れますように。」とお願ひしていました。

最初に治療を始めたときは、本当は四年生まで装具をしていないといけなかったのですが、三年生で装具を取ることができました。装具を取つてうれしかったことは、運動やみんなと遊ぶことができるようになったことです。サッカーではドリブルができるようになりました。そして今までは車で遠足に行つていましたが、今度はみんなと歩いて一緒に

行けるなと思つきました。それまではほとんど運動ができなくて、ぼつちやりしていたけど、保育園の運動会では一位になったことがあつたから運動会で一位になりたいと思つて

いました。すぐには一位になれなかったけど、自分より速い友達を追い越して一位になるために自分で少し走つたり、小学校でのランニングでは人より長く走つたりして、体力をつけて速くなろうと頑張りました。五年の夏休みから、自分でも足が速くなつたなと思つきました。

今、僕は運動が大好きで野球部に入っています。病気が分かつてから、我慢して治療してよかったなと思います。僕は、野球のシートのポジションを頑張つて、先輩みたいになりたいと思つています。大きな声を出して、守備がうまく、ピッチャーをしても球が速くて、足も速い先輩を目指したいです。しかし、これからも病気になるわけではないので、気を付けていこうと思つています。

子育て支援センター情報

5月・6月

市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターもご自由にご利用いただけます。

のんびり広場

- 場所 波野保育園内
- 開放日 月～金曜
- 時間 9:00～14:00
- 電話 24-2800
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

5月

- 10日 困：さつま芋の苗植え
波野ふれあい公園
(汚れても良い服・タオル持参)
- 16日 困：竹原牧場にピクニック
(10:30 現地集合→弁当・水筒・敷物・帽子持参) ※要予約
- 23日 困：誕生会・計測日
誕生日のプレゼント作り
- 30日 困：野菜を植えよう (汚れても良い服・タオル持参)

6月

- 6日 困：親子ピクス (阿蘇市子育て支援センター)

※おやつ作りや親子クッキングなどの調理実習にはエプロン・三角巾(バンダナ可)が必要です。

※各所では育児相談を随時受け付けています。電話相談も可能です。(一の宮子育て支援センターは育児相談専用☎22-3850まで)

すくすく広場

- 場所 一の宮子育て支援センター(りんどう保育園横)
- 開放日 月～土曜
- 時間 8:00～17:00
(土曜は12:00まで)
- 電話 22-4539
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

5月

- 10日 困：エコクラフト (小物作りをしましょう) ※要予約
- 18日 金：わいわい子育て相談会 (乳幼児健診医：江崎真澄先生による相談会)
- 22日 凶：地域散策 (中通方面へ散歩に行きます) ※ベビーカー持参
- 25日 金：英語で遊ぼう (歌遊びを楽しもう)
- 29日 凶：誕生会・計測日 (体を使って遊ぼう)

6月

- 5日 凶：歯科講座 (ブラッシング指導もあります) ※歯ブラシ持参



ぴよぴよ広場

- 場所 阿蘇市子育て支援センター(三久保)
- 開放日 月～金曜(第2土曜開所)
- 時間 9:00～17:00
- 電話 32-3843
- ※お知らせ端末同番号

活動内容

5月

- 9日 困：計測・工作・絵本読み聞かせ会
- 10日 困：波野保育園(のんびり広場)に行こう!
(芋植え・散策 10:30 現地集合→弁当・水筒持参) ※要予約
- 16日 困：ピクニックに行こう!
「竹原牧場」(10:30 現地集合→弁当・水筒持参)
- 23日 困：誕生会・体験試食会
おはなし会 (お話ボランティア「アップルさん」)
- 30日 困：郷土料理講習会 (児童委員さん交流) 不用品交換会

6月

- 6日 困：親子ピクス (黒木千代子先生) ※ベビーマッサージもあります

お元気ですか? 食生活改善推進員協議会

朝の味噌汁



食生活改善推進員協議会一の宮支部

事によさも大事にしなければなりません。

私たちの子供の頃は朝食は『ごはんと味噌汁』が定番でした。味噌汁には、春夏秋冬の旬の食材が沢山入っており、何もない時には保存食(乾物)である、芋から・大根干し等が入り子ども心に「こんなものまで味噌汁に入れて・・・」とイヤながら食べていたものです。

今考えると栄養も豊富でまさに先人の知恵というべきものだったな、と感心します。食生活が欧米化した今日では砂糖・脂・塩(SOS)の取りすぎで『生活習慣病』が増えています。欧米化イコール悪いこと、ではないけど栄養のバランスを考えると昔ながらの食

事によさも大事にしなければなりません。ある料理研究家の講演で『食には潜伏期間があり、不健康な食事の影響は5年後、10年後に体の不調によってあらわれる』と聞きま

した。良い食事が体を作っていくことを考えると、子供には手作りの料理を与えたいな、と感じました。日本人は、長い歴史の中で今の身体を作り上げてきたのだから、急にその仕組みは変わらないはず。食べるものが急に変わったから身体が追いつかず、小さな悲鳴を上げている、それが生活習慣病になっているような気がします。自分の体の状態を知ることが生活習慣病予防のスタートですが、そのために今年も健康診査を受けようと思います。今朝は、味噌汁を飲みながら思わず子どもの頃を思い出し、いろんな事を考えました。

お元気ですか? 食生活改善推進員協議会

各種健診の日程

4ヶ月児健診

5月8日(日) 対象者 H23.12.16~H24.1.15生まれ
受付 通知に記載 一の宮保健センター

7~8ヶ月児健診

5月22日(日) 対象者 H23.9月生まれ
受付 通知に記載 一の宮保健センター

もうすぐ1歳児健診

5月8日(日) 対象者 H23.6月生まれ
受付 13:00~13:15 一の宮保健センター

1歳6ヶ月児健診

5月29日(日) 対象者 H22.9月生まれ
受付 13:00~13:15 一の宮保健センター

3歳児健診

5月15日(日) 対象者 H20.10月生まれ
受付 13:00~13:15 阿蘇保健福祉センター

健康測定日<事前予約不要・無料>

5月14日(日) 10:00~16:00 波野保健福祉センター
5月17日(日) 9:00~17:00 一の宮保健センター
5月18日(日) 9:30~16:00 内牧支所

※体重・血圧・HbA1c(血糖)検査等を行います。

休日在宅医

5月 5日	大阿蘇病院	22-2111
5月 6日	問端内科	32-0102
5月13日	小野主生医院	32-0039
5月20日	阿蘇温泉病院	32-0881
5月27日	市原胃腸科外科	34-1211
6月 3日	一の宮整形外科	22-3911
6月10日	松見内科クリニック	22-0260

※阿蘇中央病院夜間診療：毎週金曜19時~21時。

各種相談の日程

心配ごと相談<無料>

5月10日(日) 9:30~12:00 一の宮保健センター
6月6日(日) 9:30~12:00 阿蘇保健福祉センター

年金出張相談<(国民年金・厚生年金)予約制>

5月18日(日) 10:00~15:00 市役所北側別館会議室
6月6日(日) 10:00~15:00 農村環境改善センター
予約先 熊本東年金事務所(☎096-367-8144)

もの忘れ相談<予約制・無料>

5月15日(日) 15:00~17:00 阿蘇市役所
予約先 高齢者支援課(☎22-3145)

こころの相談<予約制・無料>

5月8日(日) 13:30~16:00 阿蘇保健所
予約先 阿蘇保健所(☎32-0535)

登記相談<無料>

5月17日(日) 10:00~15:00 内牧支所
問い合わせ 熊本地方法務局(☎096-364-2145)

熊本県弁護士会法律相談<予約制・有料>

毎週金曜日※年末年始、祝祭日を除く
13:00~16:00 農村環境改善センター
予約先 熊本県弁護士会(☎096-325-0009)

熊本県司法書士会総合相談<予約制・有料>

毎週水曜日※年末年始、祝祭日を除く
17:00~20:00 農村環境改善センター
予約先 熊本県司法書士会(☎096-364-2890)

予防接種

BCG[毎週第4火曜日]

場所：一の宮保健センター
受付：9:30~9:50
対象者：生後3ヶ月~6ヶ月未満

3種混合[予約制]

場所：阿蘇中央病院、たくもと小児科クリニック、松見内科クリニック
対象者：生後3ヶ月~7歳6ヶ月未満

麻しん・風しん[予約制]

●対象者
1期:1歳~2歳未満児
2期:年長児に相当する方
3期:中学1年生に相当する方
4期:高校3年生に相当する方

日本脳炎[予約制]

対象者：3歳~7歳6ヶ月未満
9歳~13歳未満(※)
(※)平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、日本脳炎1・2期が受けられます。

●ポリオ・BCG・麻しん・風しん等(生ワクチン)の予防接種を受けたら、27日間は他の予防接種は受けられません。3種混合・日本脳炎等(不活化ワクチン)の予防接種を受けたら6日間は他の予防接種は受けられません。

●必ず母子手帳と問診票を持参して下さい。問診票はBCG予防接種のときに配布しますが、事前に必要な方は問い合わせてください。

問い合わせ先：一の宮保健センター ☎22-5088

医療機関名	種類	
	麻しん風しん	日本脳炎
阿蘇温泉病院	●	●
家入整形外科	●	
市原胃腸科外科	●	
小野主生医院	●	●
古閑医院	●	●
坂梨ハートクリニック	●	
たくもと小児科クリニック	●	●
問端内科	●	
松見内科クリニック	●	●
脇胃腸科	●	
栗林内科医院	●	●
波野診療所	●	
阿蘇中央病院	●	●

○上記医療機関に必ず電話予約をしてください。