

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。

ことばの教室のこと

宮地小学校5年

東 ひがし 駆 かけ

先生と少しおしゃべりをしたあと、先生が

「さ、口の体そうをしようか。」

と言って、カードと鏡をぼくの前におきました。

口をぎりぎりのところまで大きく開けたり、閉めたりしたあと、下あごを左右一生けんめいに動かしました。くちびるをつき出したり、横に引いたりする運動や、くちびるを閉じて、ほおをふくらませたり、へこませたりする運動をしました。口の体そうは、いつもしているの
で、うまくできました。

シールをはってカードをめくり、したの運動をしました。したを出したり、もどしたりする時は、したの力をぬくように気をつけました。したを鼻先に近づけたり、下げたりする運動は、口をすばめるようにして、したを思いきり上にあげて、次に「あっかんべえ」みたいに下に出しました。下に出すのは、下の歯がじゃまになって出しにくいので、むずかしかったです。したを右や左に動かすのは、得意で調子よくできました。

最後に、した先をくちびるにそって回す運動をしました。ぼくは、自分で⑧行がもっとはつきり言えるようになりたい
と思って、したの運動は、特にていねいにしようと思っています。

先生が、小さく切った写真をたくさんはった紙を見せて、

「①列の入ったことばです。した出
しで、したの力をぬいて言ってみて。」
と言いました。したを出したままで、

「くつした、イヤリング。」

などと言っていました。②列の音を言
うとき、したを出していると言にくい
けど、したはホットケーキベロになるの
で、したの力をぬいた発音のしかたがよ
くわかります。

「この前は、③の短文を練習したね。お
く歯とおく歯を合わせて、すずしい風
を出すのが大事ね。うるさいとき『し
くっ』って言うように言うんだったよ
ね。④の音や練習した⑤の音に気をつけ
て復習してみよう。」
と先生が言いました。

「しずかに しごとを しています。」
など、すずしい風を出すことに気をつけ
て読みました。先生が、

「おう。上手に言ってる！すごい。」
と言ったので、うれしくなりました。先
生が、

「今日は、新しく⑥の練習をするよ。」
と言いました。そして、ゆっくり

「じ。」

「言えそう？さんハイ。」

と、指で合図をしたので、まねをして

「じ。」

と言ってみました。先生が、

「そうそう、言ってる！今度は二回続け
て言ってみて。」
と言ったので、

と、ゆっくり言いました。三回、四回言
えたので、シートをぬりました。

⑦の音は、⑧の音と出し方がにている
ので、言うのがかんたんだと思っただ
けど、やってみると、むずかしいと思いま
した。⑨の音は、すずしい風を出して、
最後に⑩の音をつけるけど、⑪はちよっ
と強めの風を出して、力を入れて⑫の音
をつけるから、むずかしいと思いまし
た。でも、先生が、にっこり笑って

「じょうずに言っているよ。」
と言ったので、ちよっとはずかしい気持
ちになったけど、うまく言えてよかった
と思いました。

先生からのコメント

駆さんは、週に一度、ことばの教室に通
級し、積極的に学習に取り組んでいます。
担当の松崎先生も、「教室に元気づく挨拶
をして入って来るんですよ。」と言われま
す。学校生活では控えめな駆さんですが、
ことばの教室での学習について詳しく話し
てくれたとき、普段やっている学習の様子
を丁寧に教えてくれました。その話から、
低学年の頃、友だちと遊んでいて「何て言っ
てるのかわからん。」と言われたことがあ
り、それで発音が正しくできるようにな
りたいという思いをもって、こつこつと基本
の練習を何度も繰り返し取り組んで
いることがわかりました。この頑張りをク
ラスの子どもたちに伝え、支え合える仲間
としてつなげていきたいと思えます。

健診日程

健診日	健診実施場所
7月20日(月)	旧乙姫小学校体育館
7月21日(火)	中通公民館
7月22日(水)・23日(木)	波野保健福祉センター
7月24日(金)	古城公民館
7月25日(土)・26日(日)	農村環境改善センター
7月27日(月)	阿蘇体育館(第2体育館)
7月28日(火)	尾ヶ石東部小学校体育館
7月29日(水)・30日(木)	阿蘇西小学校体育館
7月31日(金)・8月1日(土)・2日(日)	阿蘇小学校体育館
8月3日(月)	山田小学校体育館
8月4日(火)・5日(水)・6日(木)・7日(金)	一の宮体育館
8月8日(土)・9日(日)	一の宮保健センター
8月10日(月)・11日(火)・12日(水)	阿蘇体育館(第2体育館)
8月17日(月)	坂梨公民館
8月18日(火)	役犬原コミュニティセンター

市では、健診料金の一部を助成しており、下表のとおり格段に安く健診を受けることができます。過去2年の間に、健診を受けたことがある方には健診セット(問診票など)を6月下旬にお送りします。今回、健診を初めてご希望される方は、一の宮保健センター(☎22・5088)まで、事前にお申込みください。

複合健診(住民健診)が始まります!

●ほけん課 保健予防係 ☎22・5088

健診項目・対象者・自己負担額

健診項目	対象者(今年度到達年齢)	自己負担額	実際にかかる健診料金
30歳代健康診査(医師の診察、問診、身体計測、血液・尿検査、心電図)	国保加入者で30歳～39歳になる人	500円	7,800円
特定健康診査(医師の診察、問診、身体計測、血液・尿検査、心電図)	国保加入者で40歳～74歳になる人	500円	7,800円
後期高齢者健康診査(医師の診察、問診、身体計測、血液・尿検査)	後期高齢者医療加入者 ※平成27年度から医療機関でも受診可	800円	7,560円
肝炎ウイルス検診 *これまでに受診した方は対象外です。	40歳以上の男女(41歳・46歳・51歳・56歳・61歳・66歳・71歳になる人は無料)	400円	2,540円
前立腺がん検診(採血)	50歳以上の男性	300円	1,650円
胸部レントゲン検診(肺がん・結核検診)	40歳以上の男女(妊婦を除く)	300円	1,890円
胃がん検診(レントゲン撮影)	40歳以上の男女(妊婦を除く)	700円	4,680円
大腸がん便潜血検査(便潜血2日法)	40歳以上の男女(41歳・46歳・51歳・56歳・61歳になる人は無料)	300円	1,690円
超音波検診(上腹部検査)	30歳以上の男女	600円	3,500円
※子宮頸がん検診	20歳以上の女性(平成27年4月1日現在で20歳の人は無料)	600円	4,100円
乳がん検診	乳房超音波検査	400円	2,580円
	乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)	800円	4,860円

※平成27年度から下記の対象年齢の方は、阿蘇市指定の医療機関で子宮頸がん検診が受診できます。複合健診が医療機関のいずれか年1回の検診となります。詳細は一の宮保健センターにお問い合わせください。

[指定医療機関] 阿蘇温泉病院・菊陽レディースクリニック・ちが産婦人科医院

- 無料クーポン対象者の人(H6.4.2～H7.4.1生まれ) → 無料
- 上記を除く20～49歳までの人(S41.4.1～H8.3.31生まれ) → 1,000円

新しい介護予防事業を活用しましょう！

●ほけん課 介護保険係
☎22・3145

市

では、高齢の方が住み慣れた地域で楽しみや生きがいを持ち、いきいきと暮らし続けて行けるよう介護予防事業を行っています。

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態を防いだり、介護が必要となってもそれ以上悪化させないようにして、日常生活の自立を支援することです。

本年度から新たに2つの事業を追加し4つの事業を展開しています。各事業に参加を希望の方は地域包括支援センター（☎32・5122）まで事前にお申し込みください。

介護事業一覧

	地域サロン	いきいき教室	通所型 介護予防事業 1	通所型 介護予防事業 2 (元気はつつ教室)
内容	体操・レクリエーション・茶話会などを取り入れた自主活動	体操・脳いきいき体操など	運動・レクリエーションなど中高老年運動指導士が指導します。	運動器機能向上や栄養改善など。理学療法士・運動指導士が指導します。
実施日	各地区ごとに実施	各地区で年1回実施	毎月2回/2時間程度	毎週1回/2時間程度
対象者	各地域内の概ね65歳以上の方	各地域内の概ね65歳以上の方	地区サロンに未登録者のうち、基本チェックリストに該当する人または要介護認定で非該当となった人	基本チェックリストに該当する人または要支援認定者のうち希望する人
実施場所	地区公民館など	地区公民館など	波野保健センターの宮高齢者センター 阿蘇保健福祉センターなど市内6か所 ※送迎あり	波野保健センターの宮高齢者センター 阿蘇保健福祉センター ※送迎あり
参加費	各地区で設定	無料	無料	無料

高齢者が介護を必要とする原因は、関節症・認知症・高齢による下肢筋力の低下などが多くなっています。誰でも年をとると足腰の機能は低下します。それに加え、動くことが少なくなると筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障がでたり、転倒しやすくなってきます。転倒しないようにと、動かないでいるとますます筋力が低下し、ついには寝たきりや認知症などにもつながりかねません。しかし、これらは早期に取り組みば予防できることも多く、また、現在介護を必要としている人でも、介護予防を行うことで元気を取り戻したり、悪化を防止することもできます。「年だから仕方がない」とあきらめずに今日から心身の老化を防ぐ介護予防を始めましょう。



借金、離婚、相続、遺言、交通事故、刑事・・・など、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

受付時間：平日9時～17時15分（予約制）TEL：0967-22-5223
*まずはお気軽にお電話下さい

- 一般相談料 30分1100円
- 『多重債務』の相談は無料

阿蘇ひまわり基金法律事務所

阿蘇地域に根ざした法律事務所です。

熊本県弁護士会所属 弁護士 森 あい（もり あい）

〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地2005-8-203（阿蘇市商工会一の宮支所となり）

