

元気・しんぞ

健康に関する情報をお届けします

みんなで運動しよう

健康がまごおり21を推進しよう
健康づくりのために運動が大切なことはよく分かっていますが、時間がないなど、なかなか始めるきっかけがないという方は多いと思います。そこで、気軽に楽しく家族でできる体操をご紹介します。

足とびまわり〜ペア体操〜

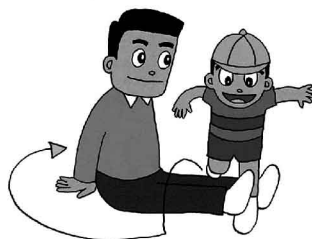
- ・ Aさんが足を伸ばして座り、足を左右に開き、手を後ろにつきまます。開いた足を少し浮かして地面につけないようにします。
- ・ BさんがAさんの足をとびこえて、Aさんのまわりをすばやくまわります。
- ・ 一定数(例えば3回)まわったら、役割を交代します。

他にも、みんなで楽しく運動するコツをご紹介します。自分のできることから取り組んでみましょう。

5GETTI

運動に関するイベントや教室などに参加しましょう。
(例えば、ラジオ体操など)
身近な人と誘い合って運動をしましょう。
休日は、家族を誘って積極的に外で体を使って遊びましょう。

親子で体を使って遊びましょう。(公園でキャッチボールなど)
地域で運動をしている場所や行事を広報などで知りましょう。



足とびまわり

ジュディの見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ☆ジュディ・ワン

未来の教室!?

私は、蒲郡市内の小中学校へ英会話の授業のお手伝いに行っています。その中で、先日スペイン語を話す(ペルー)人の子どもに英語を教える機会がありました。私は、高校の時、スペイン語を勉強していて、その時



はかなり話すことができました。だから、高校卒業以来、初めてスペイン語を話せる機会だったので、とても張り切って行きました。日本語の勉強ばかりで、スペイン語を忘れていましたから。

でも、実際話してみたら、私の事より、その子の事がなんだ

かわいそうな気がしました。その子は、日本語さえ分かっていないのに、さらに英語を習わされるのです。大変ですよ。その時、どうして日本の学校には、外国人に日本語を教える授業は無いのかなと思いました。私と同じような外国人の先生はみんなそう思っています。

アメリカの学校では、必ずESL(English as a Second Language)という授業があつて、そこで移民してきた子供たちに英語を教えています。私の友

達や親戚のなかでESLを受けた人たちが何人もいます。彼らはアメリカに引越した時、最初はつらかったと思うけど、日本へ引越してきたら、もっとつらかったでしょうね。日本はアメリカのように、多様な民族の人たちがいるわけではないけど、これから増え続けると思います。そう考えると、日本でもESL(Japanese as a Second Language)の授業を始めた方がいいと思います。日本の未来の教室が楽しみです。