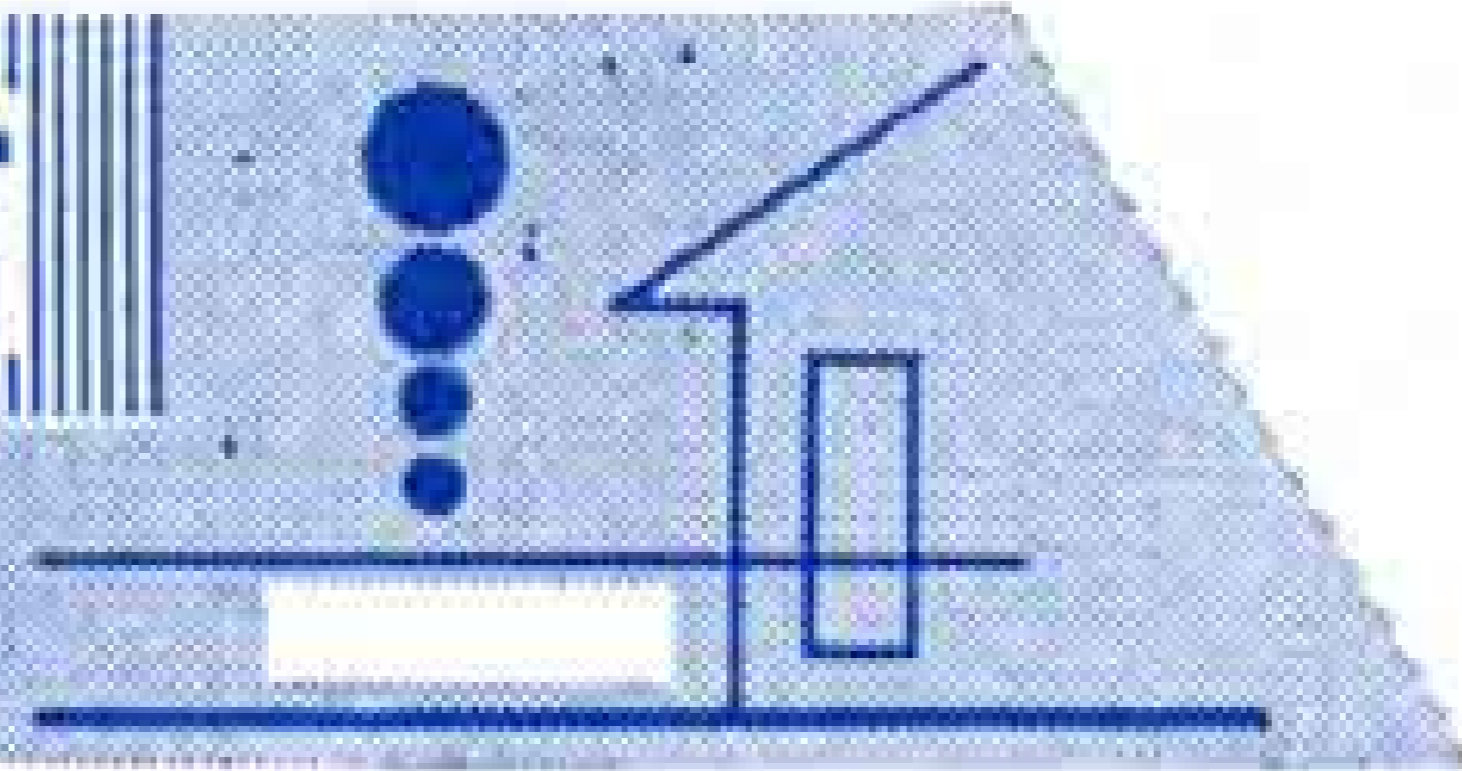


市政モニター提言



丸火自然公園で  
楽しく絵を書く会を

森林公園の名前が丸火自然公園と決まり、一度見学したいと思っていたところ、市政モニターになつて見学させて下さつて、有難うございました。私のイメージと違つてはいたけれど、日がたてば、その良さがわかる事と思います。

高台から四方を眺めているうちに、山や空、森や池、岩肌や崖淵……これらを絵にできたら、どんなに楽しいだろうと思ひました。

だれでも自由に参加できる、楽しく絵を書く会をもつたらどうでしょうか。暑くても、寒い日でも、月に1回のシリーズで小型スケッチブック、サインペンだけの素人日曜画家の集い、折角出来た自然公園を拠点に、子連れ狼でもよい、絵を書くことによつて自然に親しみ、忘れられた人間性を取りもどしたらどうでしょう。  
(時田徳子・水戸島)



ひとこと

学校でも子どもたちに  
ぜん息体操を教えて

ぜん息の発作が起きそうなき、軽い発作のときは薬を使わなくても体操でなおすことができます。

ぜん息体操は、20年くらい前に同愛記念病院の馬場博士が日本にとり入れ、群馬大学の館野先生や関谷先生が考案しなおし、各地で指導をしています。富士市

でも再三講習会を開いています。

しかし「体操なんかでぜん息がなおるだろうか……」という疑問をもっている人が多いようで、あまり関心が持たれていないようです。ぜん息になると、息を吸うことはできても、吐くことができなくなります。そのため、肺に炭酸ガスが

たまつてしまい、苦しさがなおひどくなるわけです。ですから、残気をためないように、初期に腹式呼吸をすることが有効なのです。

手許に吸入器がなかつたために窒息した人、吸入器に頼りすぎたために薬が積つて症状が重くなつてしまつた。などという話をよく聞きます。薬を使う前にまずぜん息体操の呼吸法を行ない、症状を軽くすることが必要ではないかと思ひます。

10人に1人はいるといわれるアレルギー体質。こうした子どもをもつ母親として、大気の汚れがひどい富士市に住んでいて心配でなりません。もちろん大気汚染を防止することが肝心ですが、幼稚園や小中学校でラジオ体操に付属させて、ぜん息体操を取り入れてほしいと思ひます。

さいわい、学校の先生や衛生課の人たちが相当ぜん息体操をマスターしていますので、ぜひとも教科に加えてくださるようお願いいたします。

なお、一般(父兄)を対象にした講習会がさきごろ開かれましたが、ぜん息にかかっている人のわりに参加者は少なかつたようです。ぜん息には体操が効果があるということを認識し、ひとりでも多くの人に参加してほしいと思ひます。そのためにも、もつと多く講習会を開いてください。



【発作を防ぎ、軽くするぜん息体操を学校でも教えて…】

(大村京子・鈴川5)