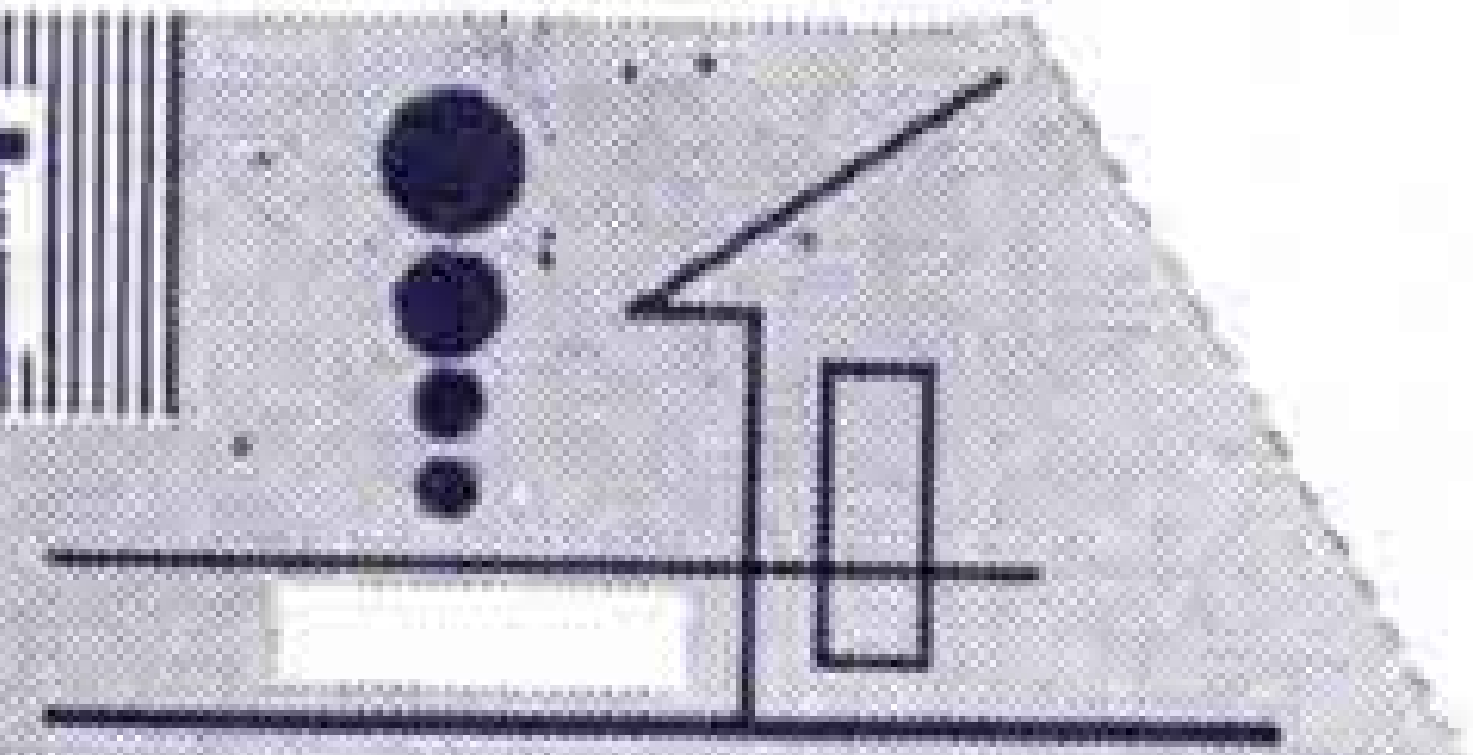


市政モニター提言



**婦人会が中心になって
ゴミを捨てない運動を**



【川へゴミを捨てると災害の原因にも…】

川へゴミを捨てないように、朝夕の放送でも呼びかけているが、長年の習慣がいまだに不心得の人があとをたたない。一般家庭でも徹底していると思うが、朝早く人目の少ない時にゴミを捨てている婦人をよく見かける。見かけたのは鷹岡地区だが、こうしたことは鷹岡地区だけではないと思う。

こうしたことをなくすには、一段と強く各家庭へ呼びかけることが必要ではな

いか。また、婦人会が中心となり川へゴミを捨てない運動を起したらどうか。

市も各河川の要所に看板を出したらいかがですか。看板があれば公德心のある人なら、そうそうゴミを捨てられないと思う。また、私の近所の川に1日に1回クレゾールの臭いのする白い排水が流される。1日に10分から15分くらいのことだが迷惑している。こうした

ことも市内には各所で見られることだと思ふ。ゴミをひとつ捨てるのも公害だし川に汚水を流すのも公害だ。川をきれいにするため、厳しい監視をしてほしい。

(久沢・芦沢治喜)

健康を考える 用具や場所がなくても運動はできる

調査によると10人中体力をつけたいと考えている人が8~9人います。しかし、なんらかのかたちで運動している人は10人中3~4人です。運動をしたいと思ってもなかなかできなくてとよく聞きます。その理由は①暇がない②場所がない③用具がない④一緒にやる仲間がいないなどが代表的なものです。

運動不足を補うには、グラウンドや用具、仲間がいなくてもできます。みなさんの回りには、いつでも気軽に運動する

場所があります。それは自分の家であり家の庭です。暇がない、グラウンドや体育館がないから運動しないと言っていたら、幸福の基盤である健康は保障されません。工夫すれば、家庭で楽しみながら運動不足を解消し健康の保持増進がはかれます。

家庭でいつでもできる運動は、体操、かけ足、なわとびなどがあります。いずれも広い場所がなくてもできます。その場でのかげ足、なわとびの動作をくり返してやれば、それで結構効果があがります。時間も5分から10分と、長い時間をかける必要はありません。

それでは、体力づくりをすすめるために大切なことをあげてみましたので、参考してください。

■毎日続けてやる
人間のからだは

適度の運動によって体力は向上し、運動をしないとどんどん低下します。毎月続けることができない人は、1日おきでも効果は期待できます。

■からだ全体を動かす

からだの一部だけの運動よりいろいろな動きを取り入れて、からだ中を動かすことによつて調和を取ります。

■じょじょに運動の量や強さを増す

一度にやりすぎるとかえつて健康を害する危険があります。自分の体力に応じてじょじょに運動の回数や時間などを増やします。

■体力づくりは自分がその気にならなければならない

どんな体操をどんな方法でやるのがよいかは、他人に聞いてもそれだけでは体力づくりはできません。自分のからだを自分で動かしてはじめて、体力づくりが可能になるのですから、自分がその気にならなければ効果はあがりません。

スポーツは、理屈ぬきでやってみることです。家族で楽しみながら、気軽に、自由に動いてください。



【場所にあった運動を】