



家族の体力づくりは主婦の手で

今回はご主人や子どもを送り出した後の時間を利用して、市立体育館で毎週水曜日バレーボールを行なっている婦人の方々にお話しをうかがってみました。

バレーボール教室には毎週約30人が参加して、練習を行なっています。参加者も近所に住んでいる人から、大淵、久沢と市内のあちこちから集まって来ます。子どもづれも多く見られました。

まず、主婦は仕事が多くて、そんな暇がない、家を留守にするわけにいかないなどという声をよく聞きます。参加者はどんな工夫をしているのでしょうか。

- 家にいるときよりすこし大変ですが、朝早く洗濯をしたりして、時間をつくっています。
- 1週間に1日か2日でしょう。その気になればどうにでもなりますね。大変だというより、むしろ、けじめがついて生活が規則正しくなっていていいですね。
- 何か目的があるといいですね。時間を生みださなければならぬと思うとかえって生活にはりがでて楽しい。動くのがちっとも苦にならなくなりました
- 子どもを遊ばせながらでもけっこう楽しめます。それにみなさん母親ですから、お互いにめんどろを見てくれます。みなさんどんな効果があがっているで

した気持ちがふっとんでしまいます。
 • お料理のこと、子どものことなど話題が豊富で楽しいし、勉強にもなります。みなさん、家庭の事情はちがっても、スポーツの時間を生みだすために、それぞれ工夫をこらしている点では共通しています。経験者、初心者がいっしょになって、笑いあったり、励ましあい本当に楽しそうでした。

なお、お話しをうかがっているなかで「家族の体力づくりは、母親が主導権をにぎらなければできませんね」と言われた方がありました。母親が健康の大切さを理解し、ご主人や子どもを体力づくりの場にひき入れることが、健康で明るい家庭生活を築く近道であり、それが最も自然であるように思います。

みなさん、好きだから運動する、嫌いだから運動しないと決める時代ではありません。健康なからだづくりのために、自分に合った運動をはじめてください。



- 今までですと、しもやけがひどくて困っていたのに、今年は忘れたみたい。運動すると血液の循環がよくなるからかしら。
- 便秘、肩こりにはふしぎなくらい、いいですね
- 1日が楽しいですね。いろいろ

※市立体育館では、毎週火曜と金曜日、バドミントン、卓球、水曜日に婦人バレーボールを行なっています。時間はいずれも9時30分から正午までです。参加は自由ですから、やってみませんか。

当直医院

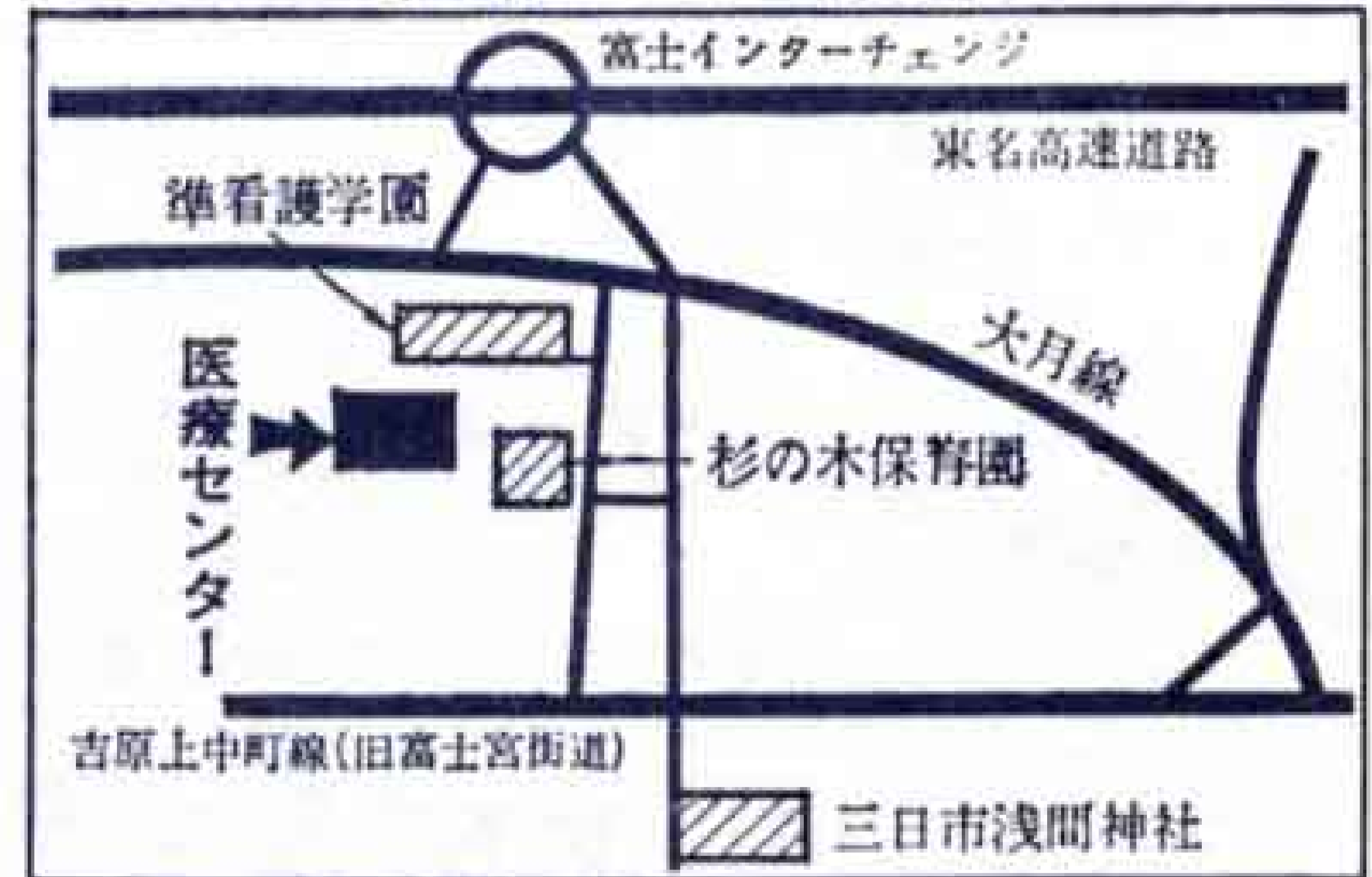
休日当直医院は、富士市医師会が急病者のために定めたものです。ところが、最近、かかりつけの医院がやすみなのでみてくださいと、当直医院に来る人が多くなりました。特に医療センターに多く、急病者の診察に支障をきたしていますので、当直医院は急病のときにだけご利用ください。

- 3月3日
 外科 鈴木医院(宇東川東町52-2213)
 米山病院(吉原4 52-3060)
 産婦人科 谷医院(八幡町 61-0039)
- 3月10日

- 外科 川村医院(富士中島 61-4050)
 渡辺病院(錦町1 51-3751)
- 産婦人科 窪田医院(平垣 61-3100)
- 3月17日
 外科 松本医院(久沢東 71-2570)
 芦川病院(中央町2 52-2480)
- 産婦人科 中央病院(本市場61-8800)
- 3月21日
 外科 快明堂医院(中央町1 51-0301)
 吉原病院(南町 52-0780)
- 産婦人科 長野医院(柚木 61-1907)
- 3月24日
 外科 神谷医院(川成島 61-5900)
 米山病院(吉原4 52-3060)
- 産婦人科 吉見医院(吉原4 52-2399)
- 3月31日
 外科 秋山医院(富士岡 34-0075)

- 中央病院(本市場 61-8800)
- 産婦人科 米山病院(吉原4 52-3060)

医療センター案内図



※内科、小児科は富士医師会が「医療センター」で行っています。診療時間は午前9時から午後5時までです。医療センターの住所は「富士市伝法字杉ノ木2850-2(長者町)」電話は52-3104です。