

学園紹介

市立総合育精施設・「そびな学園」

市立総合育精施設の「そびな学園」は3才から就学期までの幼児で精神薄弱または精神薄弱と同時に肢体不自由児のための通園施設として開園しています。

そびな学園は、重度のこどもだけが対象とっておられる方も多いのではないのでしょうか。学園では、同年令にくらべて、なんらかのおくれや疑問に対しても広く対処し、相談業務をいたしますのでお出かけください。

- ことばのおくれなどから生活能力がおちこんでいる子
- 軽度であるが普通幼稚園、保育園で問題となっている

子
• 幼稚園、保育園では、無理でしばらく待つようにいわ



れている子
など。また在宅で肢体不自由児をお持ちの方には、伊豆療護園の整形外科の先生が年3回(7月、12月、3月)の予定で来園され指導を行っています。ご相談は直接、大淵の「そびな学園」電話35-1188番へご連絡ください。

転勤によって、私ども夫婦がここ富士市へ引越して1年になります。手続きのため市役所を訪れた私は、窓口職員の方が親切で、温かく接して下さいました。抱きかかってくれたことが嬉しかった。良い第一印象。今迄事務的に常であったかに対して、割行政側の配慮がうに感じられます。その一例でしょきすぎるのと、惑です。ゴミ取っても収集して難い事だと思いが眼立ちます。右側通行、何人歩行は本当に困りものです。



「私が見た富士市」

木の宮・飯野定子

両手をひろげ、美しくすごい迫力で道の真正面に立ちだかる富士山、このすばらしさは何物にも優る、富士市の宝だと思います。

走っている時の注意

走っているときのもっとも重要な注意は、マイペースを守ることです。いつの場合でも無理をしてはいけません。仲間と一緒に走って会話のできる状態が理想的といわれます。たとえマラソン大会に参加しても記録に挑戦したり競走する必要はありません。

ランニングの距離

走る距離は年齢、性別的にも異なりますが、毎日走っている人なら3週をゆっくり走っても十分効果はあります。毎日10週以上の長い距離を走る人は、1週間に2日は身体を休ませることも必要であるといわれています。

ランニング中止の条件

走っているときに、著しく呼吸が乱れたり、頭痛、胸痛、めまい

吐き気など感じたら、絶対に無理をしないですぐ走るのをやめて歩くか様子をみながら適切な処置をとり、そしてすぐに医師の診察を受けるようにしてください。

健康マラソン ② マイペースで走る

走った後の注意

走り終わったあと、直ちに安静状態にもどると、いろいろの症状が出たり、疲労が残る傾向があります。

これを防ぐには、しばらく軽い運動を行って高まった機能を徐々に安静にしていくことが必要です。

初めて走る人のために

- ①初心者は決して急いで走ろうとしてはいけません。まずは歩行、急歩から段々と、かけ足にもって

きましょう。

- ②健康増進のために走るのですからまず4分間以上、続けられる楽なランニングから始めてみましょう。
- ③ランニングパンツ姿で走るよりも発汗作用を導くようなトレーニングパンツ姿で走り、汗をかきましょう。
- ④アスファルトやコンクリートの路面を走るの、固さのショックをさけるため底の厚いシューズを使い足に負担をかけないようにしましょう。
- ⑤長くマラソンを続けるには、グループで励まし合ってやるのがコツです。家族でもよいし、サークルの仲間でもよいから、とにかく集まって走ってみましょう。

(終)