国際児童年

# 丈夫な頭のよい子に育てよう

## 10月は食生活改善普及運動月間

## 丈夫な子供は お母さんの心づかいから

田村盈之輔（国立栄養研究所 母子栄養部長）

〝三つ子の魂百までも〟といいますが、子供のころの食生活は、おとなになっても大きな影響を与えます。

直しておきたいのは、まず偏食です。偏食は、栄養のバランスをくずし、子供の発育によくありません。といって「これを食べなくてはダメ」とばかり一方的に注意するだけでは、子供はなかなか聞きわけません。

料理のしかたや味付けを変えるなど、お母さん方の愛情のこもった努力が必要でしょう。

児童公園で遊ぶ　矢代田保育園のよい子たち

偏食もなく、三食きちんと食べていても、発育盛りの子供は栄養分が不足しがちです。ですから、子供の食生活を考えるとき、おやつの問題をおろそかにできません。

ただ、おやつを多く与えすぎますと、でんぷんやカロリーのとりすぎから、いわゆる肥満児になってしまいますから注意しましょう。

それに、甘いものばかり食べると、食事がすすまなくなり、一日三度の食生活のバランスがくずれますので、気をつけたいものです。

子供の食生活は、当然のことながら親の好みに影響されます。お父さんやお母さんが塩からいものが好きだと、子供も自然にそうなります。

塩分過剰の食習慣が続くとおとなになってから動脈硬化などの成人病につながる危険性があります。子供のときから、薄味になれさせることが大切です。

子供の食生活のカギを握っているのは、お母さんです。お母さんの心づかいこそ、丈夫な子供を育てる〝源〟です。

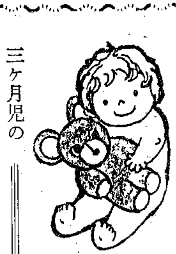
## 人権擁護委員に 五十嵐義応氏

### 法務大臣より委嘱

六月町議会において人権擁護委員として推薦された、横川浜の五十嵐義応氏が、九月十五日に法務大臣より委嘱を受けられました。

人権擁護委員は、国民に保障されている基本的人権を擁護し、自由人権思想の普及高揚を図るために置かれているものですが、○私的制裁、○人身売買、○村八分、○教育を受ける権利の侵犯、○強制圧迫、○酷使虐待、○差別待遇、○生活権の侵犯、○その他お困りの問題などでお困りの方は無料かつ他にもれることは絶対にありませんから安心してお気軽にその自宅へ相談にお出掛け下さい。

なお、本町では本町二の宮崎純能氏と二名になったわけです。



## 赤ちゃん講座 その一 授乳

三ヶ月児の授乳は六〜七回が適当です。母乳の場合、量が目に見えないので、おかあさんのお乳を飲んでいる時間の長さを目安にします。20分以上たっても乳首を離さない時は、母乳不足を考えてみましょう。

果汁や湯ざましを与えることは、水分やビタミンの補給になりますが、離乳食では、ありません。授乳にさしつかえないように、飲ませる時間帯や量を考えてください。一回の果汁の量は50cc.前後です。

まだ何もわからず、一日のほとんどを眠っている赤ちゃんでも、保育者の態度には敏感に反応します。保育者が授乳に専念していない場合は、赤ちゃんも一生懸命に、お乳を飲まないといわれます。

お乳を飲ませる時は膝の上にしっかり抱いて、赤ちゃんの顔を見ながら、ゆったりした気持で飲ませるように心がけてください。

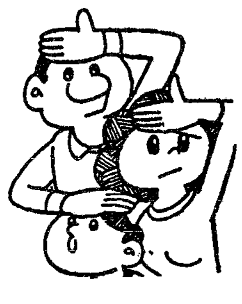
××××

××××



## 国保とわたしたち ㉕

# 自分の健康状態に関心を持ちましょう



**●自覚症状のチェック**

このことは常日頃の自分の健康に目を向けるという一般的なことですが、ここで大切なことは、次のようなことで異常を感じたらお医者さんの診断を受けるということです。

**▼食事について**
①食欲が減った
②胃の具合がよくない

**▼便通について**
①便秘や下痢がある
②排便後に不快感が残る

**▼睡眠について**
①よく眠れない
②起きたとき不快感や、めまいがある

**▼疲労について**
①睡眠で疲労がとれない
②すぐ疲れる
③いつも疲れた感じがある

**▼その他の状態**
①からだに痛みがある
②熱がある
③汗（冷や汗）をかく
④息苦しさ、動悸、胸のあたりの痛みなどを感じる

自覚症状は、自分自身で感じることですから、確かさがあります。しかしその反面、非常に主観的になりますので勝手に判断してムリをしてしまったり、ときにはとりこし苦労になったりするあいまいさも強いのです。

そこで、この自覚症状のチェックの目的のもっとも肝心なことはお医者さんの健康診断を受ける動機づけに活用することです。

とくにこれから体力づくりのトレーニングをはじめようとする方などは健康診断を受けてから気持ちよくトレーニングに入ることも大切といえましょう。

## 町史だより 小須戸町史へんさん室 ④

## 山の手 古道を尋ぬ ㈠

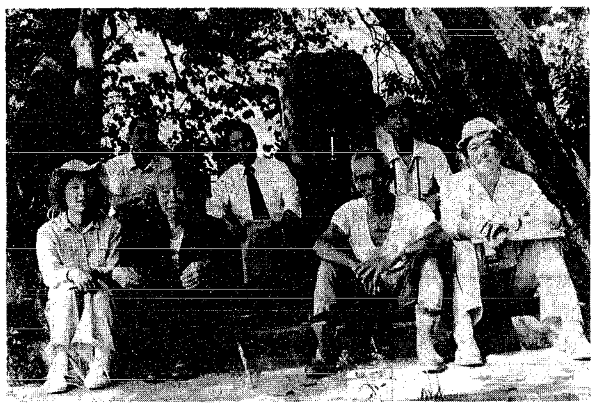
### まさに満百年

天皇、村を行く。明治十一年（一八七八）九月二十一日山の手村一帯は、古今未曽有の盛儀に興奮していた。明治天皇の北陸御巡幸である。

供奉するは右大臣岩倉具視参議大隈重信・井上馨をはじめ、大山巌・高崎正風・山岡鉄太郎等々中央官約五〇名県令永山盛輝等県官・供奉将校・士官、警吏等数多。

前日二十日朝、新発田行在所に於いて小須戸町吉沢千柄（戊辰戦役農兵隊）らに拝謁当二十一日朝新津桂行在所に小須戸町吉岡紀内（戊辰時庄屋）らに拝謁、午前七時御発輦、矢代田本多丹吾邸に御小休後天ヶ沢鎌倉新田を御通過。

後年この儀を、薩長閥新政府の示威と解する歴史評価もあるが、まさに百年前のこの地のできごとであった。



大坂にて一行（前列左より二人目、田沢義太郎氏）

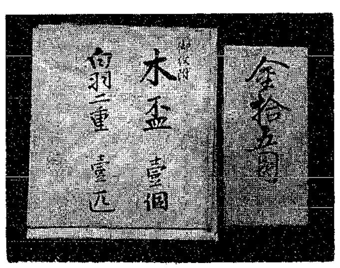
今年（一九七九）の同じ日の同時刻ごろ、町史専門委員斎藤義文、木村宗文へんさん委員小柳浩平、武沢安治へんさん室山名、森田の六名が新津市内のあの夕照の松（一名根上り松）に集合、田上町の湯川までの古道を尋ねてみた。

先ず大坂入口には、田沢義太郎氏（当年九三才）が老令をいとわず案内して下さる。北越鉄道によって断絶した苔むす廃道、ここに立って百年前を想うとき感無量。車の往来する今の県道は昔、沢だったという。廃道に立つ石地蔵湯殿山碑と、宝暦十四年・嘉永五年の二つの墓石は今後の町史の重要な研究に価する。

それより本多邸を訪問。尚馬氏が待っておられ御下賜品を快く見せて下さる。当日の模様は本多太郎馬氏の手記が刻明に物語る。（明治二刊〝明治大帝聖跡巡礼記〟摘記）

〝明治十一年九月廿一日、一天微少の雲だになき快晴、早起矢代田校生として（その当時十歳の幼童）袴服着用（袴は学校にて揃の木綿白地黒堅縞を新調）奉迎場に赴く途中擔荷夫が異様の掛け声にて御用度品を擔ひしに続々出逢ふ。奉迎場は小字大坂といひ、御座乗の馬車除行せざるを得ず好位置を占む。午前九時頃鳳輦坂道にかかるを見る。最敬礼奉迎（十数日前より学校にて毎日敬礼の練習を繰返せり）御通過後学務委員穴沢百七なるものに伴はれ、直様自宅に引揚ぐ。宅地前小堀に石橋架けあるも幅狭きをもってその上にさらに四間程の木橋を架設す。橋上短槍を手にせし衛士四騎程轡を並べ警衛す。宅には父丹吾、親族男性のみ、使用人若干の他、室邸内幾百の人は皆その掛りの官吏（母祖母親属女性は邸前にて低き棧敷をこしらひ奉迎す）県令永山盛輝等座敷などを飛び廻り居りしに、いよいよ御発輦と聞き庭前家族の出入口前、陛下御出入の玄関口より七八間を隔て蹲り居りしに如何なる故にや御着輦の際は玄関口まで御乗車の由なりしに御降車後御乗車を六七間御戻し相成りたり。その際御車を押戻せしはその当時の使用人新井田良太郎とて目下七十二歳尚矍鑠として存命、陛下の御車を押せしはこの良太郎のみなりと時折誇りをる。〟

以下次号




明治天皇御下賜品目録