

# あるけ・あるけ 運動

## あなたも健康づくりを

恒例の「あるけ・あるけ運動」が始まります。家族ぐるみでご参加ください。朝もやをつけて、すがすがしい健康づくりはいかがですか。

□とき 7月26日、8月2日、9日、16日、23日、午前5時20分集合、5時30分出発（雨天による実施の有無は、会場にて発表） □集合場所とコース 白根小学校グラウンドから3・1キロコース  
□対象者 老若男女どなたでも、からだにハンディを持つ人もお気軽にご参加を □問い合わせ 白根地区公民館 ☎③3171

### カードを用意しました

「あるけ・あるけ運動」期間中、参加を証明するためのカードを用意しました。このカードには、白根地区公民館で設定した町部の4つのあるけ・あるけコース図と、あなたが通算でどれだけの距離を歩いたかがわかるように、白根市から主要都市までの距離数が載っています。お問い合わせは同公民館へ。

今日の一步は  
明日への健康

あるけ・あるけ運動 出席表

住所 氏名

月	日	印	備考

・出席時間 朝5時10分  
・出席場所 白根小学校グラウンド

あなたはどこまで？  
記録へのチャレンジを！



斉藤常一さん (27歳)  
直子さん (24歳)  
(庄瀬)

知人の勧めもあって、受講しました。健康な子供を安心して出産できるように、と二人で来ています。これまでも何回か、このような性教育についての講習会を聴いたことはありました。でも二人にとって身近な問題でもあるせいか、かなり勉強になりますね。



花沢芳春さん (24歳)  
はる美さん (23歳)  
(上大郷)

中央公民館から案内状をもらい、現在、妊娠6か月ということもあり、受講しています。今、気をつけなければならないことや、子供の上手な育て方をマスターしたいですね。優しく、詳しく教えてもらい、本当に良い機会ができたと思っています。

### 新婚さんに直撃インタビュー



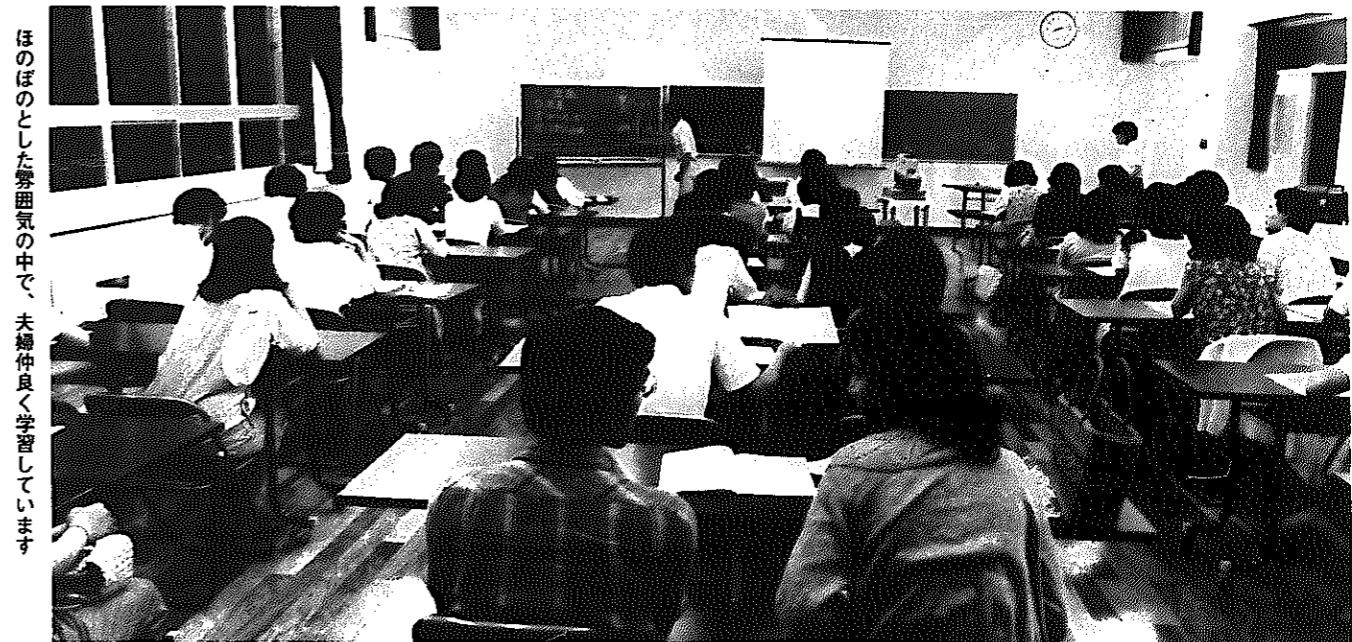
若い夫婦を対象とした、この種の学習の機会は、これまでは単発的に行ってきたものの、系統立てた内容で長期の講座形式のものは、これが初めて。

①結婚とは・明るい家庭を築くために  
②妊娠について・男女の生理、妊娠の成立とその過程  
③妊娠について・胎児の発育と体と心の変化  
④妊娠と栄養  
⑤出産の準備・安産への導き、夫の協力や、用具の準備  
⑥新生児から五か月児の心身の発達と親のかかわり方  
⑦離乳食の作り方と与え方  
⑧六か月から一歳六か月児の心身の発達と親のかかわり方  
⑨乳幼児期の家庭教育はなぜ大

切なのか  
⑩座談会・学習を終えてと、なっています。

参加者の評価もかなり良好です  
これまで五回の学習会をもちました。そのつど、参加者から「聴講アンケート」を取っていますが、三回までのアンケートの結果を見ますと、

役立つか——六六・七%  
まあまあ——三三・三%  
役立たない——〇%  
□学級の雰囲気はどうですか  
楽しく学習できた七三・三%  
たいくつだった——二三・三%  
そのほか——三・四%  
と、良い評価をしています。  
対象となる若い夫婦で受講を希望する場合、まだ参加はできません。お二人でおいでください。



ほのぼのとした雰囲気の中で、夫婦仲良く学習しています

# おしどり学級

明日の親のための学級

## 心も体も健康な子供を育てるために 親の役割を夫婦で学習

### 青少年健全育成は 出産前の夫婦から

この「おしどり学級」は、青少年の健全育成を図るには、まず乳幼児期の育て方が大切と、今年度から「明日の親のための学級」として、国の補助を得て制度化された学習の機会です。人間形成のうえで、大切な時期といわれる乳幼児を、夫婦が手を取り合って、心も体も健康な子供に育てるための、親の役割、出産の知識、乳幼児期の育て方を夫婦と一緒に学習してもらおうというのが、この学級開設のねらいです。

他市には見られないほどの盛況ぶり  
主催者の中央公民館と保健センターは、「明日の親のための学級」では名称が堅過ぎ、参加者が少ないのではないかと、と頭をひねって考え出したのが、こ



保健センターの集団検診室を会場に行われています。「おしどり学級」の名称もなかなか好評です

心も体も健康な子どもを育てるために、親になる前の若い夫婦を対象に「おしどり学級」がスタート。親の役割、出産の知識、乳幼児期の育て方を、二十五組五十人の夫婦が仲良く学習しています。

「おしどり学級」。夫婦そろって仲良く学習してほしいと、名付けられたもの。六月十二日から八月二十八日までの毎週金曜日（七月二十一日、八月十四日は休み）、午後七時三十分から九時三十分まで、十回にわたって開かれます。対象は、親になる前の新婚、妊娠期の夫婦となること。

その中で、当市では中央公民館と保健センターが中心になって学級づくりを進めてきました。関係者の熱心な働きかけが実り、会場の保健センターには毎週約二十五組、五十人以上の若い夫婦が参加して、ほのぼのとした雰囲気の中で行われています。