

# ひと発見!

いいひと はっけん #2

福祉やボランティアに取り組み、多くの子供たちと関わっている。多くの福祉分野でボランティアスタッフとして活躍する荒井さん。他にも社会福祉協議会の諸事業に協力したり、障害者パソコン講座のサポーターを勤めたりと幅広い活動に取り組んでいます。



荒井 智則さん 柳原地区

「同じ障害名の人でも千差万別 教科書通りにはいきません」

E(エ) ネルギッシュな  
E(イー) ヤマの皆さんを紹介します

組むことになったときだけは高校時代の事故のため、荒井さん自身が障害を負ったことでした。その事実を受け入れ難かった荒井さんは、あえて「提供者する側」の活動をしようと考えたそうです。

活動を始めて、荒井さんは大切な出会いを得ることで、ボランティアは提供した側が受け取るものも大きいということを知り、「期会」という言葉を実感したといいます。

そのような体験をもとに中学校で福祉教育の講師を勤めながら受け取ってきたものを子どもに伝える活動もする荒井さん。「年の近い自分の話が中学生にとって何かのきっかけになれば」と話していました。

## 予 防 接 種 6 月

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆

### 乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分  
(離乳食教室は午後2時～3時30分)

- ◇4ヵ月児 6月7日(水) 平成18年1月生まれ
- ◇離乳食教室 6月26日(月) 平成18年1月生まれ
- ◇10ヵ月児 6月14日(水) 平成17年7月生まれ
- ◇1歳半 6月21日(水) 平成16年11月生まれ
- ◇2歳児 6月12日(月) 平成16年5月生まれ
- ◇3歳児 6月28日(水) 平成15年5月生まれ

### 予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時  
持ち物・・・母子健康手帳、予防票

### ◇BCG

・接種日及び対象地区  
6月8日(木) 全地区  
3ヶ月～6ヶ月になるまでに1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

### ◇三種混合

・接種日及び対象地区  
6月9日(金) 全地区  
①1期初回…3ヶ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)  
②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)  
※接種後1週間は他の予防接種はできません

### ◇麻しん風しん混合

(麻しん・風しんともに未接種の方のみ接種)  
・接種日及び対象地区  
6月23日(金) 全地区  
①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種  
②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません



△写真右は弟の颯大くん。

高島 侑希 くん  
常盤地区  
3歳7ヶ月  
No.241

この春から保育園に通い始めた侑希くん。保育園ではサッカーをしたりしています。お家でも弟の颯大くんと一緒にボールで遊んでいます。颯大くんはお兄ちゃんが保育園に行っている間、畑でおいしい野菜を収穫しています。

のお手伝いもしています。侑希くんは電車が大好きで、将来は運転手になると話してくれました。颯大くんが車掌さんになって、一緒に電車で乗るのが夢です。  
(久人さん、恵美さんの長男)

## 国民健康保険

シリーズ 188

お医者さんへの上手なかかり方

身近な家庭医を持ちましょう！  
自分や家族の体質を心得ているお医者さんがいると適切な処置をしていただけます。  
診療には、保険証を持参しましょう！  
70歳以上の方は「高齢受給者証」を、老人保健の該当者は「医療受給者証」も一緒に持参してください。  
異常の具合を、要領よく説明しましょう！

診療時間内に診てもらいましょう！  
緊急のときは、やむを得ませんが、時間外や休日の受診はお医者さんに迷惑がかり、医療費も特別料金になります。  
お医者さんを転々とするのはやめましょう！

治療には、手順があります。検査や薬が重複し、かえって病気を長引かせ、費用もかかります。また、病状が進行し、手遅れになる危険性もあります。  
薬や注射をむだらさないようにしましょう！  
病気を治すのは、自分自身の体力(自然治癒力)です。薬は、生まれながらに持っている自然治癒力を助けるものです。

## 健康メモ

サプリメントの効用について

食事によって十分に取れない栄養素を補うための補助食品を総称してサプリメントと呼びます。  
足りない栄養素や体が欲しがっているビタミンを、食事は違う形で補うのがサプリメントの役目です。  
しかし、サプリメントはあくまで「補う」ものであり、食事の代わりにはなりません。食事で補えない栄養素を取って、本来の体調に戻すといった意味合いで利用しましょう。  
色々なサプリメントがありますが、間違った方法で取っても効果は薄く、またサプリメントの種類によっては取りすぎによる副作用の心配もあります。

例えば、たばこを毎日吸う人はビタミンCを中心に、疲れ気味の人にはビタミンB群というように一般的にはいわれていますが、体に必要栄養素は、まず食事から取ることが基本です。  
しかし、完璧な栄養バランスの食事を取り続けることはなかなか困難なので、そんな時はサプリメントで補充するのもひとつの方法です。

# いこやまNPOセンターだより

いこやまNPOセンター事務局 (02-7030-7030)

## 人と山の豊かな関係を考えたい

### 天然記念物「黒岩山」保全協議会

昭和46年にギフチョウ・ヒメギフチョウの混生地として、国の天然記念物に指定された「黒岩山」は、旧信濃平スキー場の上にある山です。指定から30年以上が経過し、生息地の荒廃が心配される中、平成15年、地元有志により天然記念物「黒岩山」保全協議会が設立され、保全活動が行われてい

が差し込む明るい林が好きな草なんです。私達の小さなころは家に石油やガスなんて無い時代で、山の木を切つて薪や炭を作り煮炊きや暖房に使っていました。今ではスイッチを押せば、すぐ火がつく便利な世の中になりましたが、苦勞して山に入ることがなくなっていました。人が入らなくなると木々が茂りヤブのようになって、真っ暗で林の中に入ることも大変です。幼虫の食、べる草が生えにくい暗い林になつてきたということが、ギフチョウやヒメギフチョウが少なくなつてしまった一番の原因です。私たちはギフチョウやヒメギフチョウだけが増えればいいと考えているわけではありません。遊びや暮らしの一部として、山(自然)との関わり方を体で覚えて

てきた先人たちの知恵や技を、後世へとつないでいく大事な場所として黒岩山を活用していきたいと考えています。

最近では、自然体験に訪れる小中学生たちに、里山保全のプログラムとして参加してもらったり、企業の社会貢献活動として、下草刈りなどのボランティアを受け入れているそうです。また、今年5月21日(日)に「ギフチョウの里ウォーキング」が予定されています。活動についての詳しいお問合せは、電話02-22225事務局 佐藤まで。

