

ちようちちよう発し

その28

『か』『わ』『わ』『わ』『わ』



は子どもたちの思いや願いともかかわるようになりました。すると、自分は案外、わが子のことすら見えていなかったことに気づかされます。

「かかわる、わかる、かわる」。これは私が中井中学校のPTA会長だった時の年間スローガンです。小学校でPTA活動に「かかわる」なかで、次第に目を開かされていった私自身の心の変化と驚きを、そのまま表現したものです。できることを、できる範囲で取り組むなかで、変化する自分たちの姿を喜び合いたいという願いを込めました。

小学校の段階は、ずっと肩に力が入っていたように思います。当時は温暖化の影響が顕在化し始めた時期。エアコン導入につなげようと、全クラスへ

の大型扇風機購入に奔走したり、登校の危険箇所を調べて回ったりと、それはそれで大事なことでしたが、目の前の課題に無我夢中でした。

夏の日のこと、通学路の件で、あるご家庭を訪問した時、お子さんたちが虫眼鏡を手に外にいました。お母さんに「今、日食なんですよ。知りませんでした?」と声をかけられ、私は「こよこよと言葉を濁しましたが、空を見上げることすら忘れ、何かに取り憑かれたようになっていた自分を思い知らされました。

それを機に、保護者や先生方、時に

何よりの驚きは、「かかわる」なかで何か「わかわる」ようになり、「かえよう」と力んでいた自分自身が、「かわって」いったことでした。ほろっと自分の

見方や考え方がほぐれ、自然体であるほうが、多くの協力を得ながら広がっていく。「わが子」だけの視点から「学年」「学校」「中井っ子」と広がり、なんだか学年ごとの特長も見えてくる。そうした実感、自治会や子ども会などを通じて確信に変わってきました。

「心配と不安を与えてきた」「生涯学習融合施設建設事業」についてですが、事業の進め方や計画内容に対し、慎重なご意見や再考を求める声が多く寄せられました。これらを受け止め、立ち止まる判断をしました。令和8年度は、実現に向けてきた経緯を出発点とし、生涯学習施設建設等検討委員会を設置し、本町にとつての「あるべき姿」を検証いただきます。

「か」と「わ」と「る」。「かわる」とは「ぶれる」ことも異なり、勇気と覚悟も必要だと改めて実感します。しかし私自身がこのあり方を責め限り、町民の皆さまと共に、より良い中井町を育んでいけると確信しています。

中井町の薬剤師による 暮らしの健康講座 vol.74

新年度が始まり、生活環境が大きく変わる4月。日々の寒暖差や気圧の変動も激しく、気づかないうちにストレスを抱え、自律神経が乱れやすくなる季節です。「体がだるい」「夜ぐっすり眠れない」「胃腸の調子が悪い」といった症状は、いわゆる「春バテ」かもしれません。



今回は
春バテ
について話します!

なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師

予防の基本は、毎日の規則正しい生活習慣にあります。とくに朝食をしっかりと、朝の光を浴びることで体内時計がリセットされます。また、シャワーだけで済ませず、38度から40度程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かることを日課にしてみてください。リラックス効果が高まり、自律神経のバランスを整えることができます。

新しい環境でつい頑張りすぎてしまう時期ですが、無理は禁物です。食事や睡眠で改善しない不調や、体調に少しでも不安を感じた時は、一人で抱え込まず、かかりつけの医師や薬剤師にお気軽にご相談ください。皆さんの新生活を応援しています!

