

## ハッピーストレッチ教室 参加者募集

楽しく、効果的に継続できる運動を一緒に行ってみませんか。身体を動かす事が苦手な人でも、日常に取り入れやすい運動プログラムです。

### 【西防災交流センター】

時 10月6日(木)～令和5年3月16日(木)  
毎週木曜日 ①9:30～11:00 ②13:30～15:00

### 【中央ふれあい館】

時 10月7日(金)～令和5年3月17日(金)  
毎週金曜日 ③9:30～11:00

▷講師・健康運動指導士・介護予防運動指導士  
川原嘉子

☑町内在住者

¥6,000円

定①～③各20人

☑各公民館、町民体育館に置いてある申込用紙に必要事項を記載の上、会費とともに町民体育館に提出してください。

※9月12日(月)から受付開始(先着順)

☎町民体育館 ☎854-7695

## 全国大会出場おめでとうございます ～第31回日整全国少年柔道大会～

7月3日(日)に、広島県立総合体育館武道場で行われた「第22回広島県柔道整復師会少年柔道大会」で、スポーツ少年団柔道の早瀬獅竜さん(第四小6年・川角)が6年生の部で準優勝されました。この結果により、11月20日(日)に、東京都の講道館大道場で開催される「第31回日整全国少年柔道大会」に出場されます。



▲早瀬さん

## 全国大会出場おめでとうございます ～第60回全国空手道選手権大会～

6月26日(日)に、府中市立総合体育館で行われた「第19回中国・四国地区空手道選手権大会」で、スポーツ少年団拳志キッズの佐々木茉莉さん(第四小4年・呉地)が小学4年生女子形で優勝、小林功宜さん(第四小4年・川角)が小学4年生男子形で優勝、尾川悠さん(熊野東中1年・川角)が中学生女子形で準優勝、渡邊夏穂さん(第三小2年・川角)が小学2年生女子組手で優勝されました。この結果により、11月20日(日)に、大阪府立体育会館で開催される「第60回全国空手道選手権大会」に出場されます。



▲左から小林さん、渡邊さん、佐々木さん、尾川さん

## 中国大会出場おめでとうございます ～第56回中国中学校陸上競技選手権大会～

7月16日(土)、17日(日)に、エディオンスタジアム広島で行われた「第49回広島県中学校陸上競技選手権大会」で、熊野中学校陸上部の片原凛太郎さん(熊野中3年・呉地)が男子共通200mで準優勝、同じく大歳愛永さん(熊野中1年・城之堀)が女子1年生800mで準優勝されました。この結果により、8月8日(月)、9日(火)に、鳥取市のYamataスポーツパーク陸上競技場で開催された「第56回中国中学校陸上競技選手権大会」に出場されました。



▲左から大歳さん、片原さん



## 家族で考えよう！ 子どものゲーム・スマホ依存

夏休みが終わり、子どもたちの生活リズムは通常に戻りましたでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごす時間が長く、ゲームやスマートフォンなどのデジタル機器を利用する時間が増えて心配という声もあります。

### ゲーム依存、スマホ依存とは

依存症は脳の病気で誰にでも発症する可能性があります。頭では理解していても行動に移せません。子どもとゲーム時間について話し合い、約束をしても時間を守ってくれない。また、大人がゲーム機を取り上げると、暴れたり暴言を吐いたりして困るなどがあれば、デジタル機器との関わり方を家族で見直す時期かもしれません。

ゲームやスマホ依存の予防について、できることから始めましょう。

### ■購入前の約束 **重要**

ゲーム機やスマートフォンなどのデジタル機器を購入する前に、使い方について約束を決めましょう。購入後、使い始めてから約束を決めることは難しいです。約束事の内容を親の意見だけで決めると、「無視」「うそ」「反抗」につながりやすいため、子どもと一緒に決めることをおすすめします。

### ■ゲームの終わり方

ゲームを途中で終了させることが一番難しいです。最初に約束どおりに終了できたときにほめたり(例:約束どおり終わることができたね。おやつを食べようか。)、次はいつゲームができるかを具体的に伝えましょう。約束を守ることができなかったときのペナルティは、機嫌悪くゲームを終了させ、約束を守る行為に結びつきにくくなります。

### ■親も約束を守る

子どもと一緒に考えた約束も、親が守らなければ意味がなくなります。親の都合で「今日だけ長い時間させてあげようかな」と思っても、子どもには「今日だけ」は通用しません。約束は親子で一緒に守りましょう。

### ■ゲーム以外のことを一緒に楽しむ

ゲームやスマホ以外にも楽しいことややりがいのあることを子どもが知るために、親子で一緒に遊びましょう。親の趣味を紹介したり、ボードゲームなどデジタル以外で一緒に楽しむことをおすすめします。料理を一緒にする、得意なスポーツを教えるなども良いかもしれません。

### ■約束の見直し

守られていない約束が放置されているのは、約束がないよりも良くないです。定期的に今の約束でよいかを見直す機会を作りましょう。

### ～解決できない時は専門家に相談を～

家庭だけで解決が難しい場合は、園や学校の先生、小児科医、児童精神科医、カウンセラー、保健師などに相談しましょう。町では、定期的に依存症相談を開催しています。アルコールだけでなく、子どものゲーム依存やスマホ依存の相談も受け付けています。気軽にご相談ください。

(健康推進課)