

## 第6回紙芝居

①大切なポイントをおさらいしよう

②ナレーター：健康教室が終了して約3か月が経ったある日、太郎さんは用事があって保健センターに来ました。そこで偶然、保健師の礼子さんに会いました。

礼子さん：こんにちは。お久しぶりですね、太郎さん。お元気でしたか？

太郎さん：本当に久しぶりですなあ。最近は、いい調子ですわ。

礼子さん：教室が終わったあと、運動は続けていらっしゃいますか？

太郎さん：うん。ぼちぼちやなあ。教室で教えてもらったことを思い出して、自分のペースで続けています。おかげで最近では歩くことに自信がついて、もうちょっと頑張ったら、旅行も行けそうな気がしておるんですよ。

礼子さん：それは良かったです。運動を続けていくことは簡単なことじゃないと思います。そんななかで太郎さんが頑張ってみえるということは本当に素晴らしいですね。

太郎さん：そうかいな。まあ時にはやりたくないなあ、面倒くさいなあと思う日もありますがけどな。もう習慣になってしもたもんで、そんなに苦にはなりませんわ。

礼子さん：運動することが習慣になったんですね。今はどんな運動に取り組んでいるのですか？

③太郎さん：今は、教室で教えてもらったストレッチや腹筋などの運動をするのと、普段から意識して歩くようにしています。教室で色んな運動を組み合わせ、バランスよく運動することが大切と教えてもらいましたでね。

礼子さん：あ、覚えていてくださったんですね。

④太郎さん：他にもな、教室で教えてもらったように、時間を決めて運動しとるんさ。わたしは毎日お昼ごはんを食べたあとにニュース番組を見るもんで、「ニュースの時間になると運動する」と決めてやっています。おかげさんで毎日忘れやんと続けられますわ。

礼子さん：そうですか。今でも運動することを忘れないように工夫をしてくださっているんですね。

⑤太郎さん：それでもたまにもう運動するのにやる気が出ない日もあるんやけどな。そういうときは目標を思い出すんですわ。「わたしは『近所の人と温泉に行く』という目標があるから運動しやないかん」と自分に鞭（むち）打っております。それにわたしがよう歩くようになったからか、近所の人らも「頑張つとるなあ」と声掛けてくれますんさ。まあそうやって近所の人と話すんも楽しくてな。そういう楽しみもあって、続けられとるんかもしれませんな。

礼子さん：そうですか。お家に閉じこもらず、近所を歩いたり外出したりすることはとってもいいことです。でもこれから暑くなるので、水分はこまめにとって

ださいね。

太郎さん：あ、そうでしたな。気をつけます。

⑥礼子さん：なんだか今の太郎さんは、健康教室に参加される以前に比べてイキイキしているように感じます。太郎さんは教室が終了するときに、運動を継続するという道を選んだので、きっと今の健康な姿があるんですね。これからも運動を続けてずっと健康でいてくださいね。また今度お会いしたときに元気なお顔が拝見できることを願っています。

太郎さん：そやな。健康やと毎日が楽しいでな。これからも元気に過ごせるように頑張ります。

礼子さん：ではお元気で。

太郎さん：ありがとう、さようなら。

礼子さん：さようなら。

ナレーター：このように、太郎さんは教室終了後も教室で教わった大切なポイントを思い出して、運動を続けてみえました。教室が終わって3か月経った今、太郎さんはとてもイキイキした姿でした。今回お話に出てきた内容は、今までの紙芝居のなかの大事なポイントをまとめたものです。皆さんが今後、運動を続けていくなかでもきっと役立つことがあると思います。ぜひ教室終了後もたまたま紙芝居のプリントを見て、大事なポイントを思い出してほしいと思います。

これで紙芝居は最終回です。いままでありがとうございました。