

「プールを通して 広がるつながり」

末広水泳プール管理人

もり のりこ
森 範子 さん



札幌市出身／稲穂在住／73歳／札幌のデパートなどでの勤務を経て、平成元年から末広水泳プール管理人／趣味はパッチワーク／バドミントン好き。過去にはママさんバドミントン大会などにも出場経験あり。

みなさんの活躍
紹介します

人の窓

「一番は絶対に「事故を起こさないこと」です。そのために、危険なことは禁止しています。ただ、ルールを守らない子に対して、頭ごなしに叱るのでは

— 特に気をつけていることは何かありますか。
勤務は基本的に二人体制です。一人はプール内の清掃、もう一人は更衣室の準備や塩素測定などを行います。終わり次第、二人でプール内を仕上げ、その後は利用状況に合わせて、監視などにあたります。藻がすぐに発生するため、休館日も清掃を欠かしません。

— 一日の仕事の流れを教えてください。
末広水泳プールの管理人を始めたきっかけを教えてください。近所に引っ越してきたとき、友人に誘われたことがきっかけです。知り合いの子どもたちもたくさん利用していたので、始めてみようと思いました。

— 子どもたちが市民の皆さんにメッセージをください。
今は、子どもしか利用できない学校のプールという認識が強いですが、実は誰でも無料で利用できる施設です。もっと多くの方に知ってもらい、気軽に利用してほしいです。

— 管理人として長く続けられる理由などありますか。
通年勤務だと大変ですが、夏の短期間だからこそ続けられています。なにより、子どもたちがかわいくて、「おばさん！今日もきたよ！」など声をかけてくれることが嬉しいですね。

— 印象に残っている出来事などはありますか。
お子さんを連れてきてくれたお母さんが、実は数十年前に末広プールを利用していて、私のことを覚えてくれていたんです。また、美容室で担当してくれた方も、昔の利用者で私を覚えてくれていました。本当に胸が温かくなり嬉しかったです。

なく、「なぜだめなのか」を考えさせるようにしています。そのときは、必ず同じ目線で話すことを大切にしています。

第35回

「骨粗鬆症」という言葉は広く知られるようになりましたが、具体的にどんな病気か説明できる方は少ないかもしれません。骨がもろくなり、転倒などの軽い衝撃で骨折しやすくなる病気で、高齢者や閉経後の女性に多いと言われています。

骨の強さは「骨密度」だけで決まるわけではなく、「骨質」も大切です。骨質とは、骨の内部構造や柔軟性、コラーゲンの質などを含んだ要素のことです。この骨質を保つために必要なのが、「リモデリング」と呼ばれる、骨が日々新しく生まれ変わる仕組みです。

骨には、骨を壊す「破芽細胞」と、骨を作る「骨芽細胞」があり、これらがバランスよく働くことが重要です。

今回は骨粗鬆症の治療についてお話しします。次回はお話しします。

先生、教えて!



しょう 「骨粗鬆症」について①



市立千歳市民病院
整形外科 医師 黒川 敬文