

このまちで...



「自分の料理を食べてもらって、お客さんを笑顔にしたいし、お客さんの『おいしい』の言葉が励みになる。店を夜遅くまでやっている分、正直、身体が辛いこともあるけど、料理を作るのが好きやし、料理人であることを『ほこり』に思っただけで、やりゆ」と話します。

中学校卒業と同時に料理人の道へ進んだ福井さん。高知市内の土佐料理店へ就職し、辞めるまでの3年間は、ほぼ店と寮を往復する日々だったといいます。

「修業厳しかったですよ。普通、習ったことを忘れないように、メモしますよね。それが、メモをすると先輩からの叱声や飛んでくるし、緊張しますよ。トイレに行つたときに急にメモをしたこともありまして。子どもだからといった甘えは通用しない。指示を待つのではなく、何をしないといけないのか、次にしないといけないことは何かなど、周

りながら料理と向き合っています。

これまでに日本料理店や居酒屋、給食調理の仕事などいろいろな店で働いてきたからこそ、福井さんが描く夢は、笑顔と『おいしい』の言葉があふれる和食中心の店を持つこと。そして今日も思案を巡らせながら料理と向き合っています。

今回は、山本浩二さんから紹介の福井昭さん。山本さんいわく、「福井さんははじめて、いつも遅くまでお店をやっているし、仕事をがんばっている人」だそうです。

夢に向かって思案中

福井 昭さん(43歳 吉川町)



※関連記事「今月のプレゼント」

※今回は、福井さんの同級生で梅田文成さん(野市町)です

ほめ上手は子育て上手

子どもの困った行動は、子ども自身が「困っている」「わからない」のサインであることが多くあります。ただ、注意したり叱ったりするだけでなく、子どもの困った行動を引き起こす原因を探り、背景にある子どもの思いを理解することも大切です。

好ましくない(困った)行動よりも「好ましい行動」にたくさん注目し、「否定する」(叱る)よりも「肯定する」(ほめる)ことを多くし、完璧を求めず、日常生活の中で「あたりまえに」「普通に」できている行動を意識的に見つけ、ほめることから始めてみましょう。

ほめ上手になるためには...

- ◆いろいろなほめ方
 - ◎ほめる(〇〇できた、すごい!、お片付けた、えらい!)
 - ◎励ます(あともう少し、頑張って)
 - ◎感謝する(〇〇してくれてありがとう)
 - ◎気づいていることを知らせる(上手にお箸で食べてるね、手を洗ってるんだね)
 - ◎興味・関心を示す(お洋服かっこいいね、この折り紙難しいね)
 - ◎しぐさでほめる(ほほえむ、Vサイン、OKサイン、拍手)
 - ◎子どもの体に触れてほめる(頭をなでる、ハイタッチ)



えらかったね

- ◆ほめ方のコツ
 - ◎タイミングを逃さず、好ましい行動をし始めたらずぐほめる
 - ◎近づいて、同じ目線の高さで
 - ◎目を見て、おだやかに、ほほえんで
 - ◎簡潔に、具体的に「行動」をほめる(〇〇してすごいね)
 - ◎皮肉は交えない(やればできる、普段もそれぐらいしてくれたらなあ)
 - ◎行動を始めた瞬間にほめる、そして途中段階も何回かほめていく
 - ◎困った行動をしていないときにほめる(仲良く遊べてるね)



こうなん 元気

問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

子どもの「できる」「イケてる」「やれてる」など、良いところを探してみよう。



ほめることによってほめる方もほめられる方もいい気分! 良い循環が生まれますよ。

好ましくない(困った)行動に対して...

「好ましい行動をほめる」をたくさんしていくことを前提に

- ◆好ましくない行動には「注目をはずす」

子どもの好ましくない行動を否定したり叱ったりするのではなく、あえて注目を外し、見て見ぬふり(気づいていないふり、興味がないふり、さらりとうけ流す)をする。そしてタイミングをみてほめる。
- ◆好ましくない行動をやめたらすぐにほめる。好ましい行動をしだしたら、さらにほめる。

危険な行動、すぐとめるべき行動に対して...

- ◎動きを阻止する
- ◎短く端的に危険を伝える
- ◎感情的にならない
- ◎暴言、暴力(体罰)はしない



“おいしく減塩!ヘルスマイトおすすめ 減塩レシピ”より

カボチャまんじゅう

- 材料(8人分)
- カボチャ 150g
 - 三温糖 50g
 - バター 10g
 - 牛乳 50cc
 - 薄力粉 80g
 - ベーキングパウダー 小さじ2
 - ホットケーキミックス 70g
 - 卵 1個
 - 黒ごま 少々

- 作り方
- カボチャは皮をとり、茹でて温かいうちにつぶし、三温糖とバターを入れて混ぜ合わせる。牛乳を入れて、さらに混ぜ合わせる。
 - 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて①に入れ、さらにホットケーキミックスを加えて混ぜる。
 - カップに入れて上にごまをふり、蒸し器で15分蒸す。



ワンポイント
蒸し器がないときは、フライパンに1cmほど水を入れ、ふたをして蒸すこともできますよ。12月21日は冬至。カボチャを食べて、寒い冬を乗り切りましょう!

(1人分の栄養価) エネルギー 123kcal
たんぱく質:2.5g 脂質:1.4g カルシウム:16mg 塩分:0g

※1日食塩摂取量(中学生以上)
男性8g未満 女性7g未満

おおきくなあれ

わがやのお姫さま



たなか のお 田中 希空 ちゃん

★平成27年1月5日生まれ ★お父さん 光希さん
★次女 ★野市町 ★お母さん 安利紗さん

★ご両親から...
いつもニコニコでお姉ちゃんとアンパンマンが大好きな女の子です。これからも仲良く元気に育ってね。

おおきくなあれでは、5歳までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・続柄・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。 ■総務課秘書広報係 ☎0887-57-8500

今月のプレゼント

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆
岸本小学校の5・6年生が声優に挑戦した紙芝居動画。誰の話が紙芝居にしたものでしょうか。

プレゼント ◆提供/居酒屋 舞羽風
お食事割引券(1,000円分)・・・5人
※当選の方に引換券をお送りします。

応募方法 ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
◆あて先 〒781-5292 野市町西野2706
香南市役所総務課秘書広報係 まで
☒ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 12.16(金) 当日消印有効
※当選者は「こうなんNOW 1月号」で発表します

◆11月号当選者◆ おめでとうございます。
食事処 ぼん平のお食事割引券
赤岡町/西崎幸さん 野市町/尾城陽子さん・小松澄さん・原まりさん・山下砂織さん



▲大得オスマメ「牛炙り焼き」



携帯の方はバーコードから応募できます。
※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合があります。ご了承ください



居酒屋 舞羽風(ブーフー) ※関連記事「このまちで」

ボリュームたっぷり豊富なメニューとドリンクで会話も弾む。お得な2時間飲み放題コースは10人以上、3,500円から(少人数の場合は要相談)。ピリ辛チリソウスがくせになるエビとトリは、箸もドリンクも進む一品。超激辛に挑戦したい人は地獄焼きがオススメ。忘年会シーズン到来。だしの効いた鍋料理でほっこりするもよし、二次会や三次会でお酒を楽しむもよし、気心の知れた仲間や職場の同僚と一緒に舞羽風での楽しい一時をどうぞ。

■住所 香南市野市町西野553-8 第5ビル1階
■TEL 0887-56-5055 ■営業時間 18:00~26:30 (OS26:00)
■定休日 月曜日・年末年始



プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。