

# このまちで...

今回は、石館明さん(野市町出身)から紹介の毛利雅志さん。  
石館さんいわく、「まじめで真っ直ぐな頼りになる人」だそうです。



「これまで進学や就職などを決めるとき、『絶対こうしたい』とか、『こうなりたい』というのはなくて、自分の勘で決めてきたところがあって...」と話す毛利さんは、愛媛県四国中央市出身。

「大阪にあるスポーツの専門学校へ進学するときに、Jリーグを目指すというより、サッカーを続けたいという思いだけでしたね。アスリートコース(プロ養成コース)を専攻していたのですが、もっと上手になるのには、人に教えることができるくらいサッカーのことを知らない」と、思い指導者養成の授業も受講しました。指導者としての勉強をしてよかったのは、感覚でやっていたサッカーを何でこのとき、この動きをやらなければならないかということが分かったことですね。

そして卒業後、「サッカーをやっているのなら四国内で」と、選んだのが南国高知FC(現在のアイゴッソ)

## 地域密着のチームを目指して

毛利 雅志さん(29歳・香我美町)

高知への入団。高知へ来て9年。現在は、地元スポーツクラブで子どもたちにサッカーの楽しさを教えることを中心に、5年前からはクラブチームのコーチ兼事務局としても、サッカースクールの開催と指導を行っています。

「今年の夏、クラブチームのコーチとして子どもたちと参加したU-12ジュニアサッカーワールドチャレンジ2014.FCバルセロナやACミランなど、世界トップレベルのチームと対戦し、子どもたちは、サッカー観や身体能力の違いを体感し、よい刺激をもらったようです。チームの1期生が今、高校2年生。ゆくゆくは、巣立っていった子どもたちが指導者としてチームに戻ったり、指導者でなくてもチームを支える存在であったりと、みんなが家族のような感覚でいられる地域密着型のクラブチームにすることが夢ですね」と、顔をほころばせました。

※次回は、毛利さんが指導しているサッカースクールの保護者で谷口美文さん(香我美町)です

# 子どもの生活リズム

～生活リズムは健やかな成長のためのエネルギー源～



うっかりすると、赤ちゃんも夜更かし朝寝坊になりがちな現代社会の生活。身体と心が健康であるためには、赤ちゃんも含め、規則正しい生活リズムが大切です。

## 生活リズムを整える5大柱はコレ!

### ねんね

早寝早起きを心掛けて、ねんねの時間を調整しましょう。生後6カ月を過ぎたら、夜の寝かしつけをスムーズにするためにも、昼寝も一定の時間が来たら起こす習慣づけをしましょう。

### お風呂

沐浴期は午前中に入浴させ、その後授乳してお昼寝というパターンが理想的。大人と一緒に入浴になったら、夕方以降に入浴を。毎日、同じ時間に入浴することで就寝時間が定まります。リラックスできる、ぬるめのお湯だと寝つきやすくなることも。

### 授乳・食事

授乳間隔を調整したり、離乳食の時間を一定にしたりすることで、生活リズムを調整することができます。授乳は、生後2～3カ月頃から徐々にリズム作りを意識して、時間を決めていきましょう。離乳食が3回になったら、1回目を朝に、3回目は夜早い時間に設定しましょう。

### 外出・遊び

昼間、体をたくさん使って遊ぶことで、夜疲れて寝つきが良くなるものです。首が座ってベビーカーなどで出掛けられるようになったらお散歩を。外で得る刺激は、家の中とは比べものになりません。あよができるようになったら、積極的に外で遊ぶ機会を作りましょう。

### 排尿・排便

食生活と深い関係にある排便リズム。便秘が続くと、食欲が落ちたり、苦しくて熟睡できないこともあります。便秘にくい食生活を心掛けましょう。トイレトレーニングが始まると、排尿も生活リズムを整える柱になります。

## 脳や身体の発達は質の良い睡眠から

「寝る子は育つ」と昔から言われているように、人の成長と睡眠には密接な関わりがあります。

骨や筋肉の成長を促したり、体脂肪を分解したりしながら成長を促しているのが「成長ホルモン」です。成長ホルモンは、寝ついてから2時間くらいまでの一番深い眠りの間に大量に分泌されます。生活リズムが乱れ、睡眠が浅くなってしまうと分泌されにくくなります。

## 生活リズムの作り方

- ◆朝は日光を浴びせる
- ◆昼寝は長ささせすぎない(2時間くらいまでに)
- ◆夜は部屋を暗く、静かにする
- ◆起きる時間を一定にする

子どもが小さい頃は、親も子どもの生活に合わせて、早寝早起きの生活リズムを作りましょう。就寝時間が遅い大人のリズムに慣れさせないことも大切です。

# おおきくなあれ

わがやのお姫さま



くろせ もな  
黒瀬 萌南 ちゃん

★平成25年12月10日生まれ  
★次女 ★野市町

★お父さん 智さん  
★お母さん 理奈さん

★ご両親から...  
思いやりをもった、おらかなおんなの子になってね。

おおきくなあれでは、3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 ☎57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

### ◆クイズ◆

「もしも」の場合に備え用意しておいてほしい非常持出品と備蓄品。備蓄品は、何日分用意しておくとういでしょうか。

プレゼント ◆提供/金高堂野市店

図書カード(500円分)・・・5名さま

※当選の方に引き換え券をお送りいたします

### 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(火) 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◆

和風Cafe 豊菜のお食事引換券をお送りします。  
赤岡町/江内佳奈さん 野市町/大井晴志さん・柴岡みちさん  
夜須町/高橋恵子さん・百田香代さん おめでとうございます。

### 金高堂野市店

ジャンルごとにレイアウトされた見やすい店内。この季節、特設コーナーを彩るのは、ワクワクするようなクリスマスの絵本に、スタッフおすすめのDVD付き学習図鑑(個数限定、妖怪ウォッチのメダルのプレゼントあり)、来年年のカレンダーや日記、手帳、家計簿など。QUOカードやEdyでのお支払いもOK!じっくり時間をかけて、お気に入りの一冊をぜひ見つけてください。

- 住所 香南市野市町 西野2611-1
- TEL 0887-56-5152
- 定休日 1月1日
- 営業時間 10:00～22:00

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。

# 今月のプレゼント



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



## レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より リメイクシチュー

〈1人分の栄養価〉エネルギー 422kcal  
たんぱく質 16.2g 脂質 15.1g  
カルシウム 131mg 塩分 2.1g

### 材料(1人分)

シチューの残り ..... 1人分  
うどん ..... 1人分  
とろけるチーズ ..... 適量

### 作り方

- ①残り物のシチューの具を軽くつぶす。
- ②うどんを2～3センチに切ったものを①とざっくり混ぜ、耐熱皿に入れる。
- ③チーズを上のにせてオーブントースターで4～5分焼く。

### ワンポイント

- アルミホイルでグラタン皿のような型を作って入れると、片付けが楽です。
- 短時間で出来るので、朝の忙しいときに簡単です!
- うどんの代わりに、ごはんでもOKです。好みで、仕上げに海苔やパセリをトッピングしてください。

☆☆ 野口真弓さん(佐古保育所 保護者) 考案



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています