

このまちで...



「PTA活動と同じようなものだから」と言われ、引き受けたという民生委員主任児童委員。子どもたちのこと、かわいしい、うれしいこと、成長を感じることもできて、気付いたら17年になってきたと話す公文さん。

「学校支援というか、学校にかかわるようになったのは、PTA活動がきっかけで、特に子どもが中学校のときは、子どもたちのことを学校任せにせず、保護者も学校で子どもたちを見守ろうということになって、朝、玄関前で子どもたちを迎える『あいさつ運動』をしたり、就業時間に保護者が教室に入つて子どもたちに声をかけることもありました。主任児童委員になったのはそのころ。自分の子どもが大きくなっても、行事のあるときや先生から連絡があったときには、保育所・幼稚園・小学校・中学校へ応援に行っています。特別苦に思ったことはないです。」

「ここ数年、休日以外ほぼ毎日行っているのが野市東小学校。高学年のクラスでは授業に集中できるように子どもに声をかけたり、ドリルの丸付けをしたり...。低学年で芋の植え付けがあるときには手伝ったり、校外学習が行われるときには、公道で交通安全の見守りをすることもあると言います。そして週3回の絵本の読み聞かせ。絵本を選ぶときは基準にしているのは、言葉がきれいで絵が美術的なもの。4.5.6年生に読むので、修学旅行があれば戦争の話だったり、心に響くような内容のものも読むようにしています。物語によっては、作者の思いも伝えたくて、あとがきも読んだりします。落ち着きがなかったり、面倒くさがったりする子もいるけれど、みんな素直な子ばかり。私が学校へ行くことで、少しでも手助けになれば」と、穏やかにほほ笑みました。

※今回は、公文さんのお孫さんがサッカーでお世話になった石館明さん(野市町)です

今回は、中屋憲夫さん(野市町出身)から紹介の公文美代子さん。中屋さんいわく、「学校を訪問するなど教育に関して地道な取り組みを行っている方」だそうです。

子育て支援真つ最中

公文 美代子さん(野市町)



こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

睡眠でつこころも健康に

からだも健康に



私たちは、人生の約3分の1を眠って過ごすと言われています。よく眠ることは、よく生きること。眠りは1日の終わりではなく、よりよい明日を過ごすための大切な活動です。

~よりよい眠りのために大切な生活のポイント~

- ④ 朝日を浴びましょう
朝日を浴びると体内時計がリセットされ、1日の活動開始のスイッチが入ります。
- ④ しっかり朝食をとりましょう
朝食は、からだとこころの目覚めにとても重要です。
- ④ 体を動かしましょう
運動することで心地よく体が疲れると入眠しやすくなります。
- ④ よい眠りのためには環境づくりも大切
自分にあつたリラックス法が眠りの準備になります。
- ④ 年齢や季節に応じて、睡眠の時間や質もそれぞれです
必要な睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です。
- ④ 眠っても疲れがとれない、眠れないなどあれば早めに専門家に相談しましょう
2週間以上続く不眠は「うつ」のサインかもしれません。「疲れているのに早朝に目が覚めてしまう」「夜中に何度も目が覚めてしまう」といった症状があれば、我慢せずに専門機関へ相談しましょう。



睡眠の役割には...

- 体を休める
体や脳を休めて疲れを回復させます。
- 体の成長やけがの修復
睡眠中に分泌される成長ホルモンが、けがの修復や成長を促します。
- 記憶を固定させる
睡眠中に脳にたまった情報を整理します。
- ストレスの発散

睡眠不足や睡眠の質が悪いと...



こころやからだの疲れを感じたら「こころの体温計」でチェックしてみようというアイデア。

仕事や学習の能率が低下する。ミスや交通事故のリスクが高まる。生活習慣病やこころの健康が不安定になるなど、心身の病気を引き起こす原因にもなります。睡眠による休息感がなく、日中もつらい状態がある。疲れているのに眠れない日が続くのは、こころのSOS信号です。

こころの体温計(メンタルチェックシステム)を始めました!

携帯電話やパソコンで、ストレスや落ち込み度を簡単にチェックできます。右のQRコードまたは香南市ホームページへアクセスしてください。



<http://www.city.kochi-konan.lg.jp/>



レシピ集「元気いっぱい朝ごはん」より

サケポン

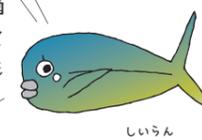
〈1人分の栄養価〉エネルギー	110kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	2.9g
カルシウム	16mg
塩分	1.0g

材料(1人分)

- 鮭切り身 1切れ
- もやし 適量
- 小口切りねぎ 少々
- ポン酢 少々

作り方

- ①耐熱皿にもやしを入れ、その上に鮭のをせる。
- ②ラップをして、鮭に火が通るまでレンジで加熱する。
- ③小口切りねぎとポン酢をかける。



魚の臭みが気になる場合は、酒をふったり、塩こしょうをしてもいいです。鮭以外の魚でもできます。

☆☆ 岡村有徒さん(夜須小学校5年)考案



※レシピ集作成時(平成25年度)で掲載しています

おおきくなあれ

わがやのお姫さま



なかむら しおり
中村 紫 ちゃん

★平成25年2月22日生まれ
★長女 ★吉川町

★パパ 伸司さん
★ママ 和子さん

★ご両親から...
紫と過ごす時間が、お父さん、お母さんにとっては宝物です。笑ったり、泣いたり、怒ったり全部大好きです。お父さん、お母さんのところに生まれてきてくれて本当にありがとう。

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◆

香南市の昨年の75歳以上は5,349人で今年5,373人です。昨年より何人増えたでしょうか。

プレゼント ◆提供/お食事処 坊っちゃん

お食事券(1,000円分)・・・10名様

※当選の方に引き換え券をお送りいたします
ご使用は夜の営業時間のみです。

応募方法

- ①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥広報紙への意見・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 10.20(木)当日消印有効

※当選者は「こうなんNOW11月号」で発表します

◆9月号当選者◆ おめでとございます。

農産物直販所 やすらぎ市の加工品詰め合わせ引換券をお送りします。
野市町/大川小百合さん・安光万理子さん 安芸郡安田町/西本明浩さん



お食事処 坊っちゃん

旬の鮮魚を使った刺身や焼き物、肉料理・卵焼きなどの一品料理、唐揚げやナポリタンなど年齢に関係なく味わえるメニューが揃っている。黒毛和牛の特上ホルモンを使ったもつ鍋は、これからの季節にオススメ。人気の串揚げは1品100円から20種類以上あり、飲み物はビール・日本酒・チューハイにソフトドリンクなど種類も豊富。食事を楽しむもよし、仲間とワイワイ飲むもよし、少人数から40人までの宴会もできる。お昼は日替定食のほか、須崎の鍋焼きラーメンもある家庭的なお店。
■住所 香南市野市町西野525-23 ■TEL 0887-56-5141
■営業時間 昼11:30~13:30(定休日/土・日曜日、祝日)
夜17:00~24:00(定休日/火曜日)

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。