

このまちで...

今回は、野村将宗さん(野市町)から紹介の前田努さん。
野村さんいわく、「秘めた目標を持っている人」だそうです。



悔しさからの再出発
前田 努さん(31歳・野市町)

白い壁に小さな窓、木製のドアを開け店内に入ると、要所要所に使われている木がレトロ感を醸し出しています。

「お店の外観から、たまに喫茶店と思って入って来られる方がいるんですよ」と笑顔で話す前田さん。

香南市にお店を出して、もうすぐ2年。「お店を出して思ったのは、お客さんから代金をいただくというこのありがたさ。料金に見合うような提供ができたかもそうだし、お客さんに満足してもらえているのだから」と、プロだということを改めて意識した瞬間でした。

自分の髪型を自分で決めることができる美容師を、かっこいいと思ってた中学時代。実際、自分の髪は、すきバサミを使って自分で切っていましたから。今思うと、実際は変な髪型になっていたのかもしれないけどね。

専門学校へ通い、美容師としての技術を身に付け、同じ思いを持った

人たちが、ヘアスタイルのことを話し、ともに切磋琢磨して楽しかったと、当時を振り返ります。

「実は、美容師をやめようと思ったことが1度だけあるんです。就職して4カ月、お店をやめ職業安定所へ行って仕事を探したけれど、これならと思う仕事も見つからなくて。お店をやめるとき「中途半端でやめた人で成功する人はおらんき」と言われたことが、やっぱり悔しくて、美容師の道へ戻りました」

コンテストでの優勝を目指し、パーマや人形を使っているカットなど、仕事が終わってから夜遅くまで練習した日々。24歳のとき、カット部門の四国大会で念願の優勝。全国大会へ出場しました。

「心がけているのは、家に帰ってからも手入れのしやすいデザイン。もちろん、自分自身のステップアップもですよ」と話す笑顔の奥に、負けない理想が垣間見えました。



※次回は、前田さんがヘアを担当しているという山崎早苗さん(野市町)です

健康づくりのための運動習慣

歩いて健康!
あなたも一緒に歩かんかね。



こうなん
元気

問い合わせ
健康対策課
☎ 57-7516

生活習慣病予防・介護予防に運動習慣を!

移動は車、力仕事や家事も機械化、豊かになった食生活の影響で現代人の身体はエネルギーが余った状態になりがちです。使われなかったエネルギーは脂肪として蓄積され生活習慣病を引き起こします。

また、人間の身体は使わなければ衰えます。足腰の筋肉が萎縮したり低下することで介護が必要となる場合もでてきます。なにか身体を動かすことを始めてみませんか?

◆体重70kgの人のウォーキングでの消費カロリーの目安

ウォーキング時間	10分	20分	30分	40分
消費カロリー	50kcal	100kcal	150kcal	200kcal
食べ物のカロリー	みかん1個	カップラーメン1/3	おにぎり1個	コロッケ1個
	りんご1/2個	メロンパン1/3	トースト(6枚切り)1枚	焼きそば1/3
	いちごジャム大さじ1	バター大さじ1強	ビール(350ml)1本	みたらし団子2本

※消費カロリーは体重等によって異なりますが、10分で1,000歩、50kcalが目安です

今日から始められるウォーキング!

なにか運動したいという方や体力に自信のない方は、まず歩くことから始めてみませんか?

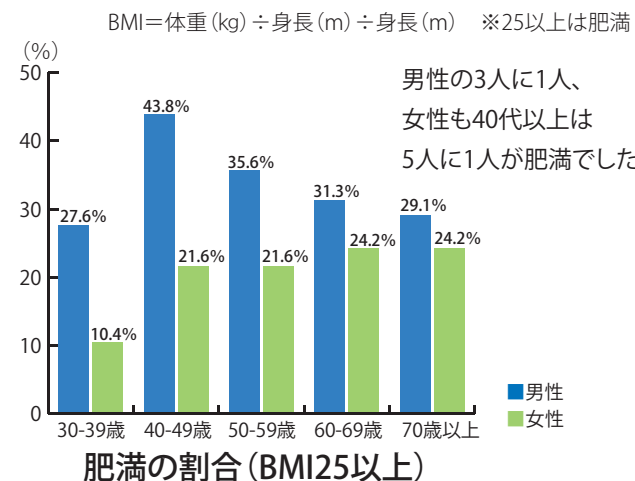
ウォーキングは手軽に始められ自分のペースのできるの、今まで運動をしたことのない方(初心者)に向いています。有酸素運動ですので続けることで内臓脂肪を燃やして体重減少にもつながります。

●ウォーキングのメリット
生活習慣病予防(高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満)、骨粗しょう症予防、認知予防、筋肉や脳の老化防止、ダイエット、ストレス解消

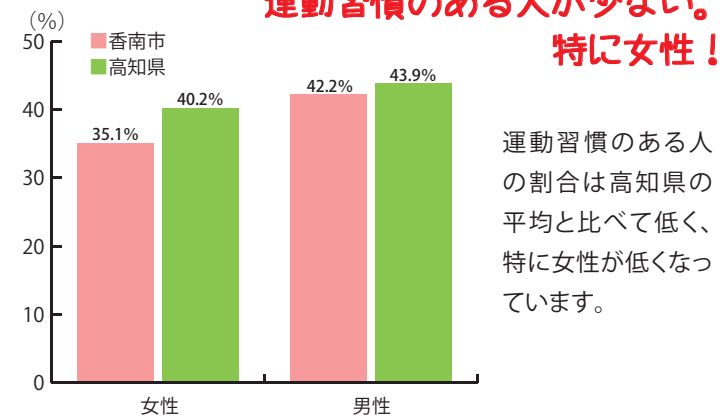
平成25年度特定健診結果

特定健診の結果から、こんな状況がみえてきました

肥満割合が高い。特に男性の40代は注意!



運動習慣のある人が少ない。特に女性!



1回30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合

じゃこトースト

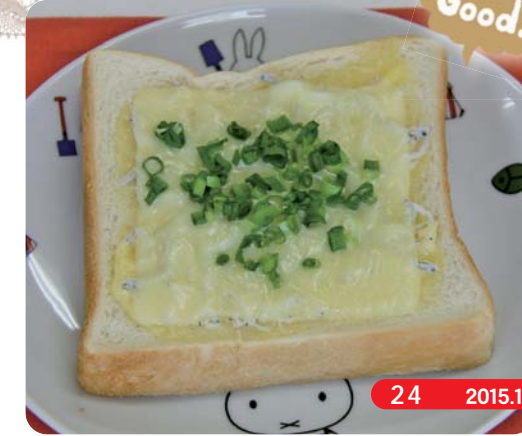
(1人分の栄養価)エネルギー 348kcal
たんぱく質 13.3g 脂質 18.4g
カルシウム 171mg 塩分 2.0g

材料(1人分)
食パン 1枚
ちりめんじゃこ 適量
マヨネーズ 大さじ1
とろけるチーズ 1枚
ねぎ 適量

作り方

- ①食パンにマヨネーズをぬり、その上にじゃこをのせる。
- ②①の上にとろけるチーズをのせて、小口切りにしたねぎをのせる。
- ③オーブントースターで焼く。

◎味付けはマヨネーズだけで簡単!作れます。
◎ちりめんじゃこの代わりにツナで作ってもおいしいです。



※レシピ集作成時(平成25年度)に掲載しています

おおきくなあれ

わがやのお姫さま



さわだ いちか このか
澤田 初花ちゃん 心花ちゃん

★平成25年2月6日生まれ ★平成26年9月12日生まれ
★長女 ★二女
★野市町 ★お父さん 拓さん
★ご両親から... ★お母さん 優子さん

二人の名前の一字目を繋げた『初心』。ずっと忘れないで家族みんなで歩いていこうね。

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◆
香南市の75歳以上は何人でしょうか。

プレゼント ◆提供/Hair Room ジーナ

ヘアメニュー10%割引券...10名
※当選の方に引き換え券をお送りします

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 10.19(月) 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◆ ◆9月号答え/マイナンバー(個人番号)

Asian Dining Cafe' SALONのドリンク
赤岡町/山下早さん 香我美町/恒石美智子さん・長田千恵さん
野市町/柴岡みちさん 夜須町/田中富美栄さん
あめとうございます。

ヘアルーム ジーナ
Hair Room G-na

カフェのような外観がかわいい美容室。ナチュラル感とレトロな雰囲気にもリラックス。自宅でもスタイリングしやすい髪型の提案や髪の悩み、手入れの仕方などの相談にも乗ってくれる。カットはシャンプーブロー込みで4,000円(中学生3,000円、小学生以下2,500円)、パーマは9,000円~16,000円(シャンプーブロー・カット込み)、ヘアカラーは5,000円~8,000円(シャンプーブロー込み)。髪のことでお悩んでいるあなた! ジーナで、あなたに似合う髪型見つけませんか?

■住所 香南市野市町西野520-1 浜田マンション102
■TEL 0887-50-1444 ■定休日 月曜日、第1・3火曜日
■営業時間 9:00~18:00 ※予約優先制
■ホームページ http://hairroom-na.jimdo.com/ ※関連記事「このまちで」

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。