

健診へ
行こう!



タバコからの卒業

～「あいうえお」で卒業しよう～

卒業を難しく思うのは、やめ方にコツがあるからです。コツさえつかめば、だれでもできます。「卒業のスズメ」最終回！タバコをやめたい人は「あいうえお」でチャレンジしてみましょう。



あ かるくやめよう

タバコをやめることは、スポーツや習い事と同じように練習やがんばりが必要で、初めは少しづつでも「やめることができます」という喜びを感じることが出来ます。

い つきにやめよう

タバコの本数を減らしたり、軽いタバコにすると、「ニコチンを体内に取り込むために脳が深く丁寧に吸わせようと命令します。軽いタバコは「本数を減らす」ではなく「今日から1本も吸わない」と思いきってやる日(卒業日)を決めることが大切です。

お きあがりこぼしでやめよう

「食後の一服」などタバコを吸うと落ち着く瞬間がある人はタバコが「習慣・クセ」になっている証拠です。これを取るには、体を動かして「〇〇したら一服」の脳からの命令を断ち切るようにしましょう。

失敗しても次の月がある、と気楽にチャレンジを。

え んを結ぼう

▼皮膚感覚を動かそう…試合前にスポーツ選手が顔をペチペチたたくように、吸いたくなったら、顔をたたく刺激しましょう。
▼口を動かそう…口寂しい時は水を飲んだり、ガムをかみましよう。
▼足を動かそう…タバコをやめると体に酸素が多く取り込めます。テキパキ歩いて気分転換しましょう。
▼心を動かそう…吸いたくなったら深呼吸してリラックスをするようにしましょう。

お きあがりこぼしでやめよう

「だれにも頼らず独学」では、ニコチンの魅力に対抗するのは難しいです。成功には自分に合ったコーチを見つけることが大切です。禁煙外来・ニコチンパッチ・ニコチンガムなど自分に合ったものを見つけてみましょう。一緒に卒業する仲間がいれば、さらに成功率がアップします!!

え んを結ぼう

▼一度のチャレンジで「やっぱり卒業は無理」とあきらめるのはもったいない。どんなことでも1回でできる人の方がまれです。卒業できた人でも平均3〜4回は失敗している調査結果があります。失敗しても、1度でもチャレンジしたことがあることが大切です。「失敗は成功の元!」と何回でも卒業にチャレンジしましょう。

香南の宝

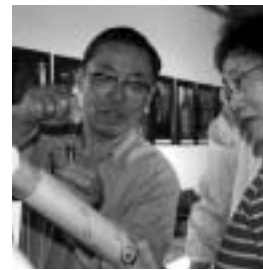
たからびと

人は宝。まちのがんばる人、この人を紹介します



せつかく遊びに来たき、なんか作っていかんかえ。

中森 道雄さん(高知市鴨部)



人気のレインスティック(竹の楽器)作りを教える中森さん。65歳。

中森さんは、香我美町と夜須町との境に位置する「高知県立月見山こどもの森管理事務所」で、チーフインストラクターとしてたくさんの人たちに森で遊ぶ楽しさを伝え続けています。

子どもの声が響く森に

中森さんが森の管理を受け継いだのは、平成15年。森はきれいに管理されていましたが「子どもたちの声」が少ないので、子どもたちに来てもらうための、さまざまな活動が始まりました。自然の中にある素材から、いろんなクラフトを作ったり、自然の中で遊ぶネイチャーゲームやアスレチック、中でもツリーハウス作りは、大人にも子どもにも大人気で、毎回40人以上の参加がありました。

子どもの感性に驚き

木の実のクラフト作りをしていて、「一番楽しいのは」子どもの才能のすばらしさに出会えること。「大人にはどうも思いつかないことを子どもはやってくれる」何も考えず、無心に楽しむ彼らの笑顔が、中森さんのやる気や元気につながっているそうです。

地域の皆さんとともに

中森さんの活動は、地域の皆さんとの交流なくしては成り立ちません。彼は、そんな地域のネットワークを大切に、森の管理には皆さんの意見を聞き、木の伐採によって、太陽の光を取り入れ、親しみやすい「明るい森」作りをしてきました。その結果、管理事務所から、太平洋の広がる夜須町が望める最高の景観が楽しめるようになりまし。今では保育所、幼稚園、小学校、その他の団体が利用し、自然と遊べる楽しい場所になっています。

中国に森をつくらう

また、彼の森への想いは、中国大陸に木を植えるという活動にもつながりました。「安徽省日中友好の森づくりネットワーク」として、「木を植えるだけでなく心も植える」を合言葉に、国境を越えた「心の交流」に取り組み、日本と中国の子どもたちの友好にも大いに役立っています。

香南市の子どもたちにもこのような活動の輪を広げたいという声があります。森の伝道師、中森さんの活動をきっかけに、日中友好の輪が、香南市にも広がるかもしれません。



こどもの森ハウスで竹の楽器づくりをする山北婦人会の皆さん



子どもたちに大人気の木の実のストラップ

浜に流れてきた貝から生まれたへんな人



竹から生まれた小鳥。小枝にとまっています。

木の実の万年カレンダー

(取材)広報編集委員 田中たい子

抹茶のパンケーキ

ヨーグルトカスタードクリーム



〈1人分の栄養価〉
エネルギー 146kcal 脂質 3.6g
たんぱく質 5.0g 塩分 0.3g
カルシウム 61mg

材料(6人~8人分)
ホットケーキミックス 150g
抹茶 大さじ1
卵 1個
水 100cc
好みの果物 適量
*ヨーグルトカスタードクリーム
① 上新粉 25g
② 砂糖 40g
卵黄 2個分
牛乳 100cc
ヨーグルト 100g

How to cook

- 1 ホットケーキミックスに抹茶を加えて混ぜる。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、水と合わせる。①の粉に加えてなめらかになるまで混ぜる。(カスタードクリームの残りの卵白も加える)
- 3 フライパンを弱火であたため②を流し入れる。表面がプツプツとしてきたら裏返してさっと焼く。
- 4 カスタードクリームを作る。なべに ①を入れてゴムべらで混ぜ合わせ、卵黄と牛乳を加えて火にかけ、混ぜながらクリーム状になるまで弱火で煮る。ヨーグルトを加えてさらに煮る。
- 5 焼いてしまったパンケーキにカスタードクリームを挟み、好みの果物を飾る。

ワンポイントアドバイス

- * 上新粉は水に溶けやすくだまにならないので手軽にクリームが作れます。
- * クリームにココアやフルーツを入れるとカラフルに!