



リレーつなぐあの人紹介②

このまちで...

今回は、小林好恵さん(野市町)から紹介の福田明子さん。

ピアノに出合えて幸せ

「ピアノを弾くことも教えることも好き。4歳のとき、通っていた幼稚園で開かれていたピアノ教室へ、友達に付いて行ったことがピアノとの出会い。これまでにやめたいと思ったことはないんです。ほかのお稽古事はやめたいと思ったことは何度もあるんですけどね」と当時を振り返る福田さん。

自宅でピアノ教室を開く傍ら、ソロ演奏に室内楽や合唱の伴奏など精力的にこなされています。

教え始めて15年になるという教室には、園児から大人の方までが来られており、「上手になりたい」「好きな曲が弾けるようになるようにしたい」「子育てが一段落ついたので」と目的はさまざま。年齢に関係なく、ピアノも音楽も好きでいてほしい。音楽の楽しさやワクワク感を感じてほしいと、生徒さんとの会話も大切にしているそうです。

ピアノは、演奏場所やピアノ自体の癖などによって響きや音色が異なり、そのピアノの特徴に合わせた演奏が必要になります。「ソロでの演奏は、自分自身が向上していくための励みになるし、好きなピアノを演奏できて、教室を開けることは幸せ」と言う福田さん。演奏するときに特に心掛けているのは、いかに良い音が出せるかということ。身体全体の支えと身体のリラックス、呼吸も大切な要素で「音づくりは永遠の課題ですね」。

7月には、ポーランドのワルシャワで活躍されているバイオリンとチェロの奏者との共演があり、スメタナ作曲のピアノ三重奏曲を演奏されるそうです。「演奏時間30分、楽譜が45ページという大作ですが、楽しみです」と終始笑顔でした。

※今回は、福田さんの生徒さんで、とても頑張り屋さんだという武内杏夏さん(野市町)です

こうなんげんき21

こころの声 大事にしてますか?



「夜眠れない」「やる気が出ない」「だるい」などのささいな心身の不調。あなたの内なる心の声、現れていませんか？

その中でも特に『睡眠』は、健康を維持するための大きな要素。眠れない状態が長引くと、交感神経が活発化し、高血圧や糖尿病、免疫力が低下し風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなり、体や心にさまざまな影響を及ぼしていると言われています。

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

うつ病のほとんどは不眠に苦しんでいる



「不眠」は「うつ」との関わりが非常に深いと言われています。うつ病患者の9割に不眠症状が見られたという統計があります。自覚症状の訴えはなくても、不眠についてはほとんどの方に自覚があります。眠れない日が2週間以上続く場合や何かいつもと違うな?と気づくことがあれば、医療機関に相談することをお勧めします。

身近な相談窓口は、健康対策課もしくは中央東福祉保健所(☎53-3171)まで。

心地よい睡眠を確保するために

睡眠は心身をストレスから解放するための手軽な手段! 「寝なきゃ寝なきゃ」と焦るのは逆効果。睡眠時間にこだわりすぎず、毎朝同じ時間に起床し、就寝前には心身をリラックスさせる心がけましょう。基本は無理せず、気楽に! 安眠できる環境を整え、質の高い眠りを確保しましょう。



安眠のPOINT !!

- 就寝前のお風呂はぬるめにする
- ストレッチなどで体をリラックスさせる
- 昼間に軽く体を動かす
- 就寝前に仕事のことを考えない
- 昼寝は午後3時までに20分程度にとどめる

〈1人分の栄養価〉エネルギー 324kcal
たんぱく質 12.3g 脂質 0.7g
カルシウム 24mg 塩分 1.8g

- 作り方**
- 1)米は炊く30分~1時間前に洗って、水気を切っておく。
 - 2)貝は細かく切る。昆布も3cmの長さに線に切る。
 - 3)生姜は千切りにし、水にさらし水気を切る。
 - 4)Aに②③を合わせて入れ、さっと煮る。
 - 5)釜に①の米と水3・1/3カップと④をつけ汁ごと入れて炊き、10分ほど蒸す。
 - 6)三つ葉を細かく切り、ご飯の上のせる。

材料 (6人分)

米 3合
ホタテ 3個
長太郎貝 5個
昆布 1枚
生姜 1かけ
三つ葉 少々

A 酒:大さじ3
しょうゆ:大さじ3・1/3
みりん:大さじ3

かいたのワンポイント

貝殻が虹のかけらのように鮮やかな長太郎貝。磯の香りとコクのある甘みがあり、煮ても、焼いてもおいしい! カレーやグラタンの具材にしてもおいしいです。

長太郎貝の炊き込みご飯



親子体験 レスリング教室

小学生のお子さんをもつ親子を対象に、レスリングの楽しさを体験できる親子教室を開催します。この機会にお子さんと一緒に汗をかいて、日ごろの運動不足を解消してみませんか?ぜひ気軽にご参加ください。

- ★日時:3月17日(土) 9時~11時
- ★場所:吉川小学校体育館(レスリングマット完備)
- ★対象者:小学生の子どもとその保護者(兄弟でも可)
- ★参加料:無料
- ★内容:親子で体験できる運動、マット運動、ゲームなど
- ★持ち物:
Tシャツ(2枚程度)、短パンもしくはジャージ、運動ができるシューズ(室内用)、タオル、飲み物、その他各自が必要と思われるもの
- ★指導者:山下 和代さん(元全日本女子選手権2位、現高松レスリングクラブコーチ)
- ★問い合わせ:
市教育委員会生涯学習課
☎57-7523



プレゼントコーナー



クイズに答えて景品をもらおう

第60回高知県市町村駅伝競走で優勝した香南市Aチームのタイムは、何時間何分何秒だったでしょうか。

正解者の中から**武市神栄堂の和菓子**(500円分)引換券を抽選で5人の方に、プレゼントします。ご応募お待ちしております。



武市神栄堂
創業140年の和菓子専門店。ケースには、色鮮やかな練り物の和菓子と身体に優しい材料を使ったプリン(3種類)、わらび餅などが目を引く。この季節は、上品な白あんの甘みといちごの甘酸っぱさが絶妙なバランスの“いちご大福”がおすすめ。
■営業時間 8:30~18:00
■定休日 水曜日(月3回)
香南市香我美町岸本197-7
TEL 0887-54-3377

【応募方法】 ※1人1通

はがきまたはメールで

①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤広報誌への意見・感想を明記の上、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 3.31(土) 当日消印有効
※当選者は「広報こうなん5月号」で発表します

◆1月号当選者◆ 応募総数:23通
黒潮温泉龍馬の湯の入浴券をお送りします。
赤岡町/大崎誠さん 赤岡町/高橋桂子さん
赤岡町/中川義治さん 香我美町/泉司さん
香我美町/国吉英一さん 野市町/大崎幹子さん
野市町/岡辺裕子さん 野市町/濱田聡さん
野市町/森田多津さん 野市町/渡辺亥さん

【1月号答え】36人 おめでとうございます。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。