

健康だより



第32号

平成21年12月15日

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議
<事務局> 京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう

もくじ

- イライラ解消コミュニケーション術
ほめちゃおう・・・①
- 開催しました！
わくわくモリモリ食育講演会・・・②
- うららか日記・・・②

イライラ解消 コミュニケーション術

子どもって、何度言っても言うことを聞かないことってありますよね。
たとえば、
「片付けて」と言っているのにちっとも片付けない！
そんなときは・・・



ほめちゃおう

「早くしなさい！」と言う前に

①子どもの近くに行き、目を合わせて、話しましょう。



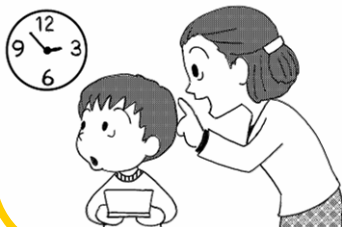
遠くから指示しても、子どもには伝わっていないかもしれません。

②「この箱にしまおうね」など、具体的に教えましょう。



片付け方が分からない、「片付ける」ということの意味が分からない子どもいます。

③時間を決めて、「時計の針が〇〇になったら片付けようね」と約束しましょう。



突然指示されても遊びを切り上げることが難しい子どもいます。事前に予告することで、次の行動にうつりやすくなります。

④片付けはじめたら、すかさずほめましょう。



完全に片付け終わってからほめるだけでなく、よい行動にうつった時点でほめることで、子どもも取り組みやすくなります。

コミュニケーションは鏡 ～大人だってほめられたらうれしい～

自分が毎日心地よく過ごすには、まずは周りの人を心地よくさせてあげること。そうすると『やまびこ効果』で自分にも返ってきます。
まずは「おはよう」「おつかれさま」などのあいさつ。あいさつができる関係であることは、無条件に相手を確認するというメッセージです。
次に、「ありがとう」「よくできているね」などの感謝の言葉やほめ言葉。子どもも大人も「良い評価をされた」と感じると気持ちの良いもの。つい忘れがちですが、この一言で人間関係はぐーんと豊かになります。
皆さんも、職場で、家庭で、実践してみたいはかがでしょうか。



開催しました！ わくわくもりもり 食育講演会



12月3日（木）に峰山地域公民館で開催し、食生活改善推進員さんや保育所、幼稚園、学校、市・町の関係者の方々約90名の参加をいただき、食育について学びました。

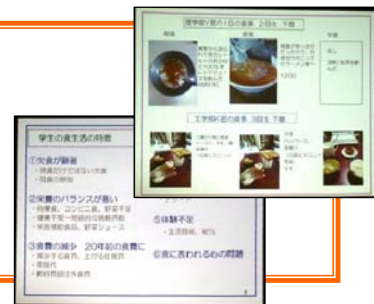


講演

『提言 ～元気をつなぐ食を子どもに伝えよう！～
「大学生から子ども時代の食生活が見える」』

講師 元京都大学生協食堂企画室 管理栄養士 友藤 弘子 氏
(NPO 法人「地域に根ざした食・農の再生フォーラム」理事)

学生の食生活の特徴、食の自立、子ども時代の味の刷り込みなどについて、具体的でとてもわかりやすくお話いただきました。



食育実践報告

『みずほ保育園の食育活動の取組 ～食に親しむために～』

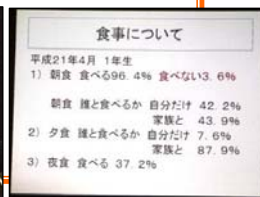
報告者 社会福祉法人城東福祉会 みずほ保育園園長 伊藤 慎一郎 氏

『骨密度測定から見てきた高校生の生活実態』

報告者 京都府立宮津高等学校 保健部長 荒木 伸 氏



お米作りを中心に1年をとおした食育や、骨密度が低く小食・ダラダラ食いの女子高生の問題など、地域の子もたちについて知りました。



展示コーナー

- クイズ&スタンプラリー、○体験コーナー、○おすすめ食育媒体、○食育実践活動事例集、○近畿農政局コーナー

味の刷り込み?? —子どもの時に覚える味— (友藤先生の講演から)

『甘い』『辛い』や『うまみ』は本能的に好まれ、放っておいても口にする味です。

逆に、『苦い』や『酸っぱい』は嫌われやすい味で、子どもの時から親や周りの信頼する大人が食べさせることで覚え、食文化として伝えていく味です。

また、ファーストフードなど油のうまみを好む若者も、子どもの時に昆布やかつおの『だし』のうまみを覚えていると、年をとって自然と和風味を好むようになるといわれています。

ご飯を主食にみそ汁、魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜を添える和風の食事は、油やエネルギーの過剰摂取を上手に防ぎます。

子どもの時の味の刷り込みは、食文化の継承と健康を保つ食育につながります。

参加者の感想（アンケートから）

- 私は保育所に勤務しています。子どもたちの食生活をいまのあいだから十分に気をつけていきたいと思いました。
- 授業のヒントをもらいました。何が子ども達の課題が分かりました。
- この講演を活かして今後指導していきたいです。(抜粋)

うららかに日記

先日、久しぶりに同級会に参加したが、健康管理の話に盛り上がった。近年、友人の訃報が続き、みんな健康には注意しているようで、夕食の量を控えたり、時間があれば自転車で遠出をしたり、飲酒は週に2日だけなど、それぞれに努力しているようである。

昨年の健診でメタボと言われ、減量を心に誓うも、今年の健診でも結果は大差なく、心の弱さを反省した自分。友人達の話聞きながら、改めて平日頃の健康管理がいかに大切であるかを思い知らされた。

今年も残り僅か、忘年会などの予定表を見ながら、健康管理を始めるには非常に都合の悪いタイミングと、心に迷いのある自分自身に再度反省。

健康管理は、自分や家族のためと思い直し、メタボ解消に向けてがんばります。(あ)

