

# ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

## ～ 8月31日は「野菜の日」～

皆さんは、野菜1日350g（緑黄色野菜120g、淡色野菜230g）の摂取目標があることをご存じですか。これは、野菜に含まれるビタミン類や食物繊維などの栄養素に生活習慣病予防の健康効果が期待できるからです。しかし、現在高知県ではこの目標に対し、男性は47g女性は63g不足しています。そこで、あと1皿野菜料理を増やしていただこうと、8月31日の「野菜の日」に合わせて、ヘルスメイトが町内で「野菜1日350gのキャンペーン」を行いました。



実際にオクラやピーマンなどの野菜350gを見せて「1日にこのくらい食べていますか」と声をかけ、野菜についてのチラシやレシピと一緒にオクラとカボチャを使ったカップケーキの試食も配り、「お菓子里に野菜を使ってもおいしいですよ」とお知らせしました。

お客さんからは「日に日に野菜は食べようけど、今はナスかキュウリばかりよ」、「オクラのケーキは珍しいね」などの声がありました。皆さんも、野菜のおかずで1日5皿を目安に、野菜を1日に350gは食べるようにしましょう。

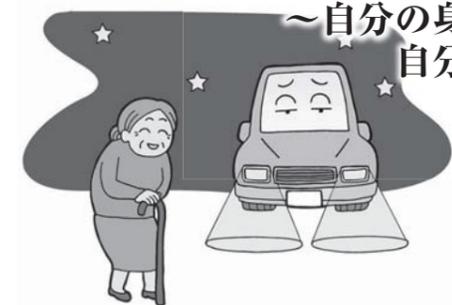


問い合わせ先…大豊町食生活改善推進協議会(住民課健康づくり班内)

## 交通安全ニュース

### 目没が早くなりました

～自分の身は自分で守る～



本年の夜間歩行中の死者は、全員が反射材を着用しておらず、75歳以上の高齢者がほとんどを占めています。

### 一番は夜間に外出をしないこと

ですが、もしも暗い時間帯に帰宅するなどが考えられる時は、

- ① 明るい色の服を着用する  
(白が一番効果的)
- ② 反射材を身に着ける

反射材の着用は抵抗があるかもしれませんが、靴のかかたに貼るものや、かばんに付けるキーホルダータイプなど、使いやすいものを上手に活用してください。

高知東警察署本山警察庁舎  
高齢者交通安全アドバイザー 上池  
☎ (0887) 76 - 0110

受講修了証  
活用していますか？



右のような【受講修了証】  
をお持ちの方、一度でもお  
店で活用されましたか？



### 毎月20日『県民交通安全の日』に利用できる 使わなもったいないぜよ！



交通安全教室に参加し、講話を聞いてもらうと【受講修了証】を配布しています。一年に一度は自己啓発の機会を設けてもらい、交通事故防止に役立ててほしいと思っています。事故を防ぐポイントを聞くとさらに、お店で使ってポイントをたくさんもらえる【受講修了証】も受け取れます。財布に入れて活用してください。

### 安全教室開催グループ募集しています！

## 教育委員会だより

平成28年8月16日～25日までの10日間、大豊町中学校の3年生がオーストラリアに海外研修に行ってきました。参加した生徒の感想を今回は載せません。おおよの子は、いろいろな体験を通して、たくましく成長しています。



平成28年度大豊町中学校海外研修  
血オーストラリア

### 「Homestay・Haileybury」

大豊町中学校3年 岡村 啓世

私が今回の研修で学んだことは、海外と日本での生活習慣や語学の違いです。

ヘリベリー校で現地の生徒たちと一緒に英語や日本語、音楽などの授業をしてみて一番驚いたことは、授業中に先生の質問や問題に答えたりするとお菓子を貰えることです。日本では絶対になくことなのでびっくりしました。またヘリベリーでは現地の生徒たちとペアを組んで一緒に様々なことを学べたのでとても勉強になりました。普段、私たちは当たり前ですが日本語で授業を受けているので、何かわからないことや気になることがあっても日本語で友達や先生に聞けばいいけれど、オーストラリアでは何かあれば全て英語で聞かなければいけないので、すごく困りました。ゲームのルールの説明をされても、知らない単語ばかりだし、話すスピードがとても速いので何を言っているかあまりわかりませんでした。しかし、現地の生徒たちが私たちに頑張る日本語で説明しようとしてくれて、「自分も英語を話してもっと勉強しないとイケないな」と感じました。ヘリベリーではとても良い体験ができました。自分が一番様々なことを学べたのは、『ホームステイ』です。日本語を話す人が誰一人としていない中で、自分が知っている文法や単語で話すということはすごく不安だし、緊張しました。けれどホストファミリーのみんながすごく温かく私のことを受け入れてくれて嬉しかったです。何か質問をされても本当に簡単なことしか言うことができなかったので、今でもすごく後悔しています。



休みの日にはいろいろな所へ連れて行ってくれたり、平日には lunch box をくれたりと私のことを本当の家族のように接してくれて本当に嬉しかったし、感動しました。他にもホームステイ先のヘイミッシュとキャンベルと一緒にバスケットをしたり、試合を観に行ったり、馬車に乗ったりとすごく楽しい体験もさせてもらいました。バスケットと一緒にしたときには「Akise is very very good.」「Nice basketball player.」と言ってもらえて日本でも頑張ろうと思え、英語があまり通じなくても自分の好きなことがジェスチャーや動きで伝わることにとても感動しました。日本で買ってきたお土産を渡した時には、ハグをされてすごくびっくりした記憶があります。ホストファミリーとのお別れはすごく悲しかったけど、また会いに来てねと言われて嬉しかったです。



今回の研修で、自分の語学力とコミュニケーション力の無さを改めて感じました。しかし、この反省を今後活かしていきたいと思っています。日本とは全く違う生活習慣の中、10日間を過ごして、英語が通じなくて困ったり、何を言っているのかわからなくて固まったりと、本当に不安なことも多かったけれど、楽しかったことや勉強になったことのほうがずっと多かったです。オーストラリアに行く前よりは、少しは英語も話せるようになったと思うし、人としても少しは成長できたのではないかなと思います。自分でいろいろなことを判断する力も前よりずっとついたと思います。今回の研修で学んだことを自分の将来に活かしていけるよう、自分でしっかり研修の反省をして、もっと努力をしたいです。中学生ではめったにできないこんなに素敵な体験と思い出を大切に、今後活かしていきたいと思っています。