

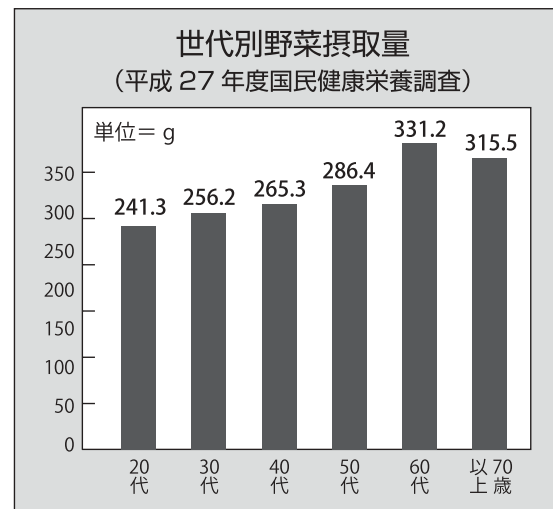
ヘルスメイトの おしゃべりコーナー Chatting

皆さんは、野菜を1日350g(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)以上食べていますか。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ことから、国は野菜の摂取目標を1日350gとしています。しかし、表-1のように、平成27年度の調査では目標を達成した世代はありませんでした。

そこで、1日に野菜料理を1皿増やしていただこうと、8月31日の「野菜の日」にヘルスメイトが町内の量販店で「野菜の日キャンペーン」を行いました。

オクラとかぼちゃを使った手作りケーキの試食と野菜の冊子を手にしてお客様に声をかけ、**野菜摂取1日350gと減塩1日2g**の啓発活動を行いました。

～「野菜の日キャンペーン」を実施しました～



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)

交通安全ニュース

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
Traffic safety news ☎ 0887-76-0110

油断しないで！ 薄暮時の危険！



日没後、急に明るさが減少する時間帯。歩行者は、車との距離を見誤りやすくなり、ドライバーも黒っぽい服装の歩行者を見落としやすくなるため油断は禁物です。

気を
つけて！



◆ 歩行者のみなさんへ

車のライトは非常に明るいので、ドライバーから自分がよく見えていると思ひ込むのはやめましょう。《明るい服装と反射材活用で目立ちましょう!!》

◆ ドライバーのみなさんへ

明るく目立つ物や、ライトで照らされた部分に目がいきがちですが、それ以外にも十分な注意を！《早めのライト点灯と、控えめな速度で事故防止!》

65歳以上の方へ 受講特典講習を受けませんか？

交通安全講話を聞くと、【受講修了証】がもらえます。管内はもちろん、県下各地の協賛店で利用することができます。ポイント加算や割引など、様々なサービスを受けられます。



受講修了証

- ◆特典1 受講修了証がもらえる
利用日 毎月20日 県民交通安全の日
- ◆特典2 有効期限が1年
毎年講話を聞く、自己啓発につながる
- ◆特典3 交通安全意識・知識向上
新しい情報を耳にし、安全につながる
- ◆特典4 話を聞く、話しをすることで
脳が活性化され若さを保てる！

教育委員会だより

From the Board of Education



平成29年度大豊町中学校海外研修 in オーストラリア

8月17日～27日までの11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。普段の学校生活では学べないことをたくさん学んできたようです。



大豊町中学校3年 酒井 智志



僕は、ベイリーヤエトス君の家にホームステイをしました。最初会った時、ベイリーの家族はすごくテンションが高くてコミュニケーションは取りやすそうだなと思いました。でもほとんど何を言っているのかが分からなくて、YesとかNoとかOKくらいしか最初は言えませんでした。

…(中略)… 2日目にはカイ君の家に行ってカイ君の日本人のお父さんの達哉さんと会いました。ホームステイでのアドバイスや、達哉さんが初めてオーストラリアに来た時のことや困ったことなどを聞かせてくれました。達哉さんに、Don't be afraid(恐れなくて)ということを言われました。僕はホストファミリーとコミュニケーションを取ったり話したりすることを恐れているから、そんな僕を見てこんな言葉をかけてくれたんだなと思いました。この日は僕の特技のけん玉をみんなに披露してみんなに喜んでもらえました。…(中略)…

学校が終わったらベイリーと公園に行ってフットボールやバスケットボールをしました。一緒に遊んでいると少しずつコミュニケーションが取れるようになって、終わったころにはしっかり話せるようになっていました。同じことを一緒にすることはとてもいいことだと思いました。

今回のホームステイで、僕は外国の全く知らない人と暮らすことの大変さや楽しさを体感することができました。それにオーストラリアの人はどこの国の人よりも陽気で明るくて親しみやすい人ばかりだなと思いました。きっと僕は日本人の家でホームステイをするほうがオーストラリアの人の家でホームステイをするよりも難しいんじゃないかなと思いました。オーストラリアと日本の違いを今回のホームステイで見つけることができました。これから先、僕はオーストラリアに来ることはできないかもしれないけれどホームステイという貴重な体験はめったにできないと思います。今回のホームステイで身に着けた英語力やコミュニケーション力をこれからの色々なことに活かしてこの貴重な体験を忘れないようにしたいと思います。

大豊町中学校3年 秋山 舞和矢



今回の海外研修で、日本とオーストラリアの文化の違いを改めて実感することができ、とても良い期間となりました。…(中略)…

今回僕がホームステイした所は、日本語が全くできない家族でした。逆に僕は英語が全くできないので正直不安でした。初日はお互いに距離があり、あまり話もしない時がありました。しかしホストファミリーの人が色々な質問とかをしてくれ少しずつ距離が縮まってきたような気がしました。ホストファミリーの英語のスピードが速くて、何を言っているのかさっぱりでした。英語は全く分らなかったけど、ジェスチャーをお互いに使い、コミュニケーションをとりあうことができました。ジェスチャーとかを使うことにより会話が弾んだりしてとても楽しいホームステイとなりました。…(中略)…

今回の海外研修で分かったことは、日本では当たり前のことが外国に行くと通用せず、その国ならではの文化を取り入れることができるのでとても面白く感じました。全く知らない人の家に泊めてもらう体験は他では味わえないほどの緊張と不安の連続でした。コミュニケーションの大切さを改めて実感することができ、良い海外研修となりました。