

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー Chatting

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)



私たちヘルスメイトは、平成 18 年度から毎年、町民文化祭で活動しており、今年も「1 日-2g の減塩推進」「野菜 1 日 350g の摂取」の啓発活動を行いました。

基本の 0.8% 塩分濃度のみそ汁の試飲では、1 週間に 5 日以上みそ汁などの汁ものを食べる方が 63% でした。また、家庭の味のほうが濃いと答えた方が 55% あり、これからも減塩活動の継続が必要だと感じました。

次に、野菜 350 g 重量当てクイズでは、1 日に食べている野菜をカゴに入れていただき、不足していた方には野菜を足して 350 g の量を確認していただきました。そして、参加者には 350 g 以上の新鮮野菜が入ったプレゼントを渡して「野菜 1 日 350g の摂取」をお願いしました。

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

年末年始の交通安全運動

平成 29 年 12 月 6 日(水)～12 月 15 日(金)
平成 30 年 1 月 9 日(火)～1 月 18 日(木)



- 子供と高齢者の交通事故防止 ○歩行者の保護
- 飲酒・暴走運転の根絶 ○自転車の安全利用の促進

年の瀬を迎える時期は、慌しさから何かと焦りがちになります。外出時は、時間の余裕を持って落ち着いた行動をお願いします。また、飲酒の機会も増えますが、飲酒運転をすることのないように！

? 国道へ出るまでは 大丈夫？



「シートベルトは国道に出るからする」「ヘルメットは国道じゃないき、かぶらんでもえいろう」
普段は、おまわりさんも来ないから大丈夫と思っていませんか？
ヒヤヒヤするよりも、命を大切にするために、【車に乗ったらシートベルト】バイクに乗るなら【ヘルメットを被る】を習慣に！

今年もありがとうございました

今年も、色々な場所でたくさんの方にご協力をいただきましたお陰で、様々な活動ができました。来る年も、皆さんがお元気で過ごされますように願っております。お世話になりました。ありがとうございました。

教育委員会だより

From the Board of Education

大豊町中学校キャリア教育講演会

～ことばとの出会い～



大利
賀臣
さん

平成 29 年 10 月 12 日に、大豊町中学校でキャリア教育講演会が開かれました。講師の大利さんは、大豊町大田口の出身で、現在、南国市にある農業機械用部品などを製造する株式会社エスイージーの代表取締役社長を務めております。大豊町で過ごされた当時のことから今までの「出会い」を通して中学生に、語っていただきました。

大豊町中学校 3 年 細木 颯

今回の「ことばとの出会い」というキャリア教育講演では、普段使っている何気ない言葉の大切さ、大事さがわかりました。いろいろな言葉がありましたが、「ストレスは自分の妄想が原因」「自分を一番気にしているのは自分」、この 2 つは特に自分の心に響きました。いつも周りの視線とかが苦手で、大丈夫かなとかいろいろ考えてしまうくせが僕はあります。だから、これを聞いた時、自分の中でスッキリしました。自分がいろいろ考えすぎなんだとわかったからです。「ストレスは自分の妄想が原因」では、よく周りの人たちがこそこそ話しているのを勝手に自分のことをいっている人だろうかと思ってしまいくせがあります。そうではないとわかっていても「もしかしたら」と考えてしまい、それがストレスにつながったりしたことが何回もありました。2 つとも自分の考えすぎということがわかりました。

言葉には人を変えるような大きな力があるんじゃないかと思いました。大利さんがバイト先で小さな声で挨拶すると無視されていい気持ちじゃなかったと思います。でも、大きな声で挨拶をしたら、「おう」と返事をもらったそうで、それからバイトもうまくいったと聞きました。やっぱり「言葉」というものは、人が生きていくうえでとても大切なものだと思います。



大豊町での生活では……。高校時代、先輩の南さん（前回のキャリア教育講演会講師南弁護士）との出会いで勉強ではとうてい勝てないので、何とか違うところで頑張ろうとしました。ものの考え方を考えることで生き残る方法は大切です。人生も同じことで、私は南さんより幸せになろうと考えました。……

- 「話す言葉を選ぶ前に話す気持ちを選ぶ」
- 「ストレスは自分の妄想が原因」「大変は大変」
- 「何かをしてもらうのは大変」
- 「人と競争している人は自分らしさを追求している人に勝てない」
- 「相手が変わらないのであれば自分が変わるほかない」

