



5 「おかげさんで」を大切にしよう

「ずいぶん見なかったけれど、お元気でしたか？」

「ええ、おかげさんで！」

この会話は、「お元気ですか？」という問いかけに対して

「周りの人のお世話によって元気に過ごしています」という意味です

人は一人では生きていけません

周りの人に感謝のこころを忘れない これが「おかげさんで大切に」です

まずはこれから やってみよう!
お世話になったり、何かをしてもらったときは感謝の気持ちを「ありがとう」と必ずかしがらずに伝えよう!

【学校での取り組み】

府内の小・中・高や支援学校では、「こころの再生」府民運動に関連した取り組みを進めています。



どんぐりから命の大切さを学ぶ「こころの苗木」



子どもの見守り活動



地域清掃活動

TIPS

リレー講座から vol.4
講師 大ぞの千恵子氏
2009/1/13

食べて元気・出してキレイ!

生活習慣病が増えている現在。

子どものうちから「どう食べるか」、そして「どう出すか」がとても大切です。予防は毎日の積み重ねから。

やっぱり「朝ご飯…」が一番!

欧米風の食生活になり体格が良くなった日本人。でも体力、集中力のない子どもが増えています。朝ご飯を食べるか食べないかは持久力や心の状態、成績にまで影響する。毎日の食習慣の積み重ねが健

康な身体をつくったり病気を招いたりします。子どもの食習慣を作るのはやはり親。幅広い食材を適量食べることを小さいうちから教えましょう。五大栄養素のたんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラルと食物繊維をバランス良く取り入れるには、「ご飯+みそ汁+おかず」の和定食を基本にすると考えやすいですよ。食物繊維いっぱいのご飯を朝からモリモリ食べれば脳のエネルギー源となるし、腸の動きが活発になり排便にも良い。ウンチがたくさん出るのは新陳代謝が良い証拠、毎日「出た?」とチェックしてあげましょう。不足しがちな栄養素を補うために「まごわやさしい=豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも」を覚えて、毎日少しずつでも食べる習慣を。



大ぞの千恵子/健康アドバイザー、大ぞの食文化の学校代表



6 子どもの話をじっくり聞こう

家族でお出かけをする

家族全員で食事をする

このようなことをきっかけに

子どもの話をじっくり聞いてみませんか?

月に一度でも 家族の時間を大切に増やしましょう!

まずはこれから やってみよう!
家族みんなで「子どもファーストデイクーポン」を利用しよう!

子どもファーストデイとは?

府内のレジャー施設や文化施設、飲食店などのご協力をいただき、毎月第3土曜日を子どもファーストデイとして、家族で、皆でコミュニケーションを深めるきっかけづくりを応援します。

■子どもファーストデイ実施日 毎月第3土曜日

■利用方法 携帯電話またはホームページから、各施設・店舗共通の優待クーポン(子どもファーストデイクーポン)をダウンロードして利用時に提示していただくと、割引等のサービスが受けられます。※他の割引券との併用はできません。

■利用対象 中学生以下の子どもを連れた家族



携帯電話はここからアクセス!→



現在、協力施設や店舗を募集しています。

詳しくは 06-6947-6857

「こころの再生」府民運動 子どもファーストデイ事務局
までお問い合わせください。

