みんなでつくろう

生活リズム

No.56

はやね　はやおき　あさごはん

中学生・わくわくチャレンジ
子育て支援センター『はっぴいぽけっと』にて

規則正しい生活習慣は、子どもたちの成長に大切ですが、我々大人にも言えるのではないでしょうか。

長男の中学進学を機に、私の起床時間はそれまでより1時間早く、午前5時15分になり、夜も早く寝るようになりました。早寝・早起きの習慣になってから体の調子がよく、仕事やスポーツに、今まで以上に張り切って取り組むことができるようになりました。

我が家は共働きですが、子育てをしながらの家事は、お父さんも手伝わないと家庭は成り立たないと、家族を持って改めて気付かされました。早起きをすれば、仕事に行くまでの時間が増え、洗濯や朝食後の洗い物も済ませておけば、夕方には慌てることなく夕食の準備に取り掛かれます。最初は家事をするのが嫌でしたが、最近はだいぶ慣れてきました。洗濯や料理、特に料理は私が作ると子どもは喜んでくれるので、やってみると意外と楽しいですよ。

保護者の皆さん、生活習慣を見直し、子どもと積極的に触れ合いながら、家事・育児を楽しんでください。

須崎市に多くのイクメン・カジメンが増えるのを期待しています。

須崎市PTA連絡協議会会長
大﨑　宏明

すくすく
大きくなあれ！

写真募集

就寝時・起床時・食事風景・遊び・家族とのふれあいなど、子どもさんが主人公となる写真（家族といっしょでもOK）を募集します。

須崎市教育研究所
☎40・0078

はやおきくん
©やなせたかし

第26回全国健康福祉祭こうち大会
ねんりんピックよさこい高知2013
長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流

～ねんりんピックを応援しよう～

短期連載 NO.3

多ノ郷小学校 カンフー体操レポート！

太極拳交流大会ではアトラクションとして、多ノ郷小学校がカンフー体操、土佐幼稚園が太鼓の演奏を披露してくれます。今回、カンフー体操を練習している多ノ郷小学校を訪問しました。

多ノ郷小学校では月2～3回、授業の一環としてカンフー体操を行っています。須崎市が太極拳の開催地となったことから、今までなじみのなかった太極拳に触れる機会ができました。

児童に感想を聞いてみると、「練習は楽しい」「カンフーの型は難しいけれど、練習すれば大丈夫！」「見ているとカッコいい、やってみると楽しい」「大会を見にいった。カッコよかった」と、元気な感想を言ってくれました。

大会当日は太極拳体験コーナーもありますので、皆さんもぜひ体験してみてください。

先生の動きに合わせて練習中

長寿介護課　長寿支援係
☎42・1205

10月27日（日）須崎市で太極拳交流大会を開催　場所：スポーツセンター

今月は、「すさきの文化財」を休載します。