



インタビュー Interview

輝いている人
 全員参加型で
 思い出に残る式にしたい



今年度の成人記念式実行委員会委員長を務める
難波 未緒さん (総社三丁目)

1月7日に開催する成人記念式の企画や準備、運営を行う成人記念式実行委員会の委員長を務めるのが難波未緒さんだ。

友人に誘われた実行委員会です。自ら委員長に立候補。元々、人前で緊張しないタイプ。全員参加型で760人の新成人にとって思い出に残る式にしたい」と意気込む。

式のテーマは、「心の足跡」7300日の証。これまでの家族や友人の支えと応援が、自分たちの足跡になり、ひいては生きた証になっているという思いを込めた。記念品の印鑑ケースにも同テーマを刻んでいる。

10人いる実行委員で相談を重ね、式では総社吹奏楽団による市内4中学校の校歌演奏、恩師のムービーや小学校時代のスライドショーの上映を予定している。

専らそちらの制作で忙しい日々を送っている難波さん。母校を訪れたり、恩師と会うことで懐かしさと月日の流れを感じている。

現在は、倉敷市の専門学校に通う。将来の夢は理学療法士。陸上部のマネージャーだった高校時代に、けがによるリハビリや対処法をもっと詳しく知りたいと思ったことから、目指すようになった。「自分を必要としてくれる人のためにがんばりたい」と夢を膨らませる。趣味はジョギング。練習で市内を走っているとき、声を掛けられると、「温かくていい街だな」と改めて実感するそうだ。

「幼いころから総社で育ち、大好きな総社で20歳を迎えられて幸せ」。彼女のハキと受け答えする言葉の端々に、明るい未来が詰まっているように見えた。

このコーナーでは、輝いている人を募集しています。あなたの周りにキラッと輝いている人がいたら、広報そうじゃ編集室(市政情報課)までご一報ください。自薦・他薦は問いません。

★早寝 早起き 朝ごはん



早寝、早起き、朝ごはんを実践するメリットや大切さを、体を動かしながら学ぶことができる早ね早おき朝ごはん体操。DVDはこども課で貸し出しています



子育て王国 国王チュッピー

「夜更かしをする」、「朝起きられない」、「朝食を食べない」など、基本的な生活習慣が乱れている子どもが増えています。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力低下の要因の一つとも言われています。子どもの健やかな成長には、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。早寝早起きを習慣にすることで、正しい生活リズムをつくることができます。朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めます。疲れた心身を回復させる睡眠は、子どもの発育・発達に大きく影響します。就寝の1時間前からはテレビを見ない、照明を暗くするなど、光や音の刺激を少なくして過ごしましょう。

規則正しい生活習慣は体の免疫力をアップさせ、病気にかかりにくい体をつくります。家族で「早ね早おき朝ごはん」運動に取り組みしましょう。

問い合わせ こども課子育て支援係 ☎08268

1月

チュッピーおでかけ スケジュール

19日、20日
学校給食を知っ展9
 (天満屋ハッピータウンリブ 総社店)
 ※滞在時間は未定です

1月のチュッピーおでかけ予定の一部だよ。みんな会いに来てね!



学校給食 おすすめレシピ

スパイシーチキン



- 材料(4人分)
- 鶏もも肉(1切れ 50g) …4切れ
- 調味料…しょうゆ=大さじ1
カレー粉=小さじ1
パプリカ粉=少々
- 作り方
- ①調味料を混ぜ合わせ、鶏もも肉を15分漬け込む。
- ②熱したフライパンに油をひき、①をしっかり焼く。
- その他の献立 パン 牛乳 かぼちゃサラダ マカロニスープ 白桃ジャム

