



輝いている人

これまでの出会いに感謝し  
これからの出会いを大切に

成人記念式で企画や準備、運営を行う成人式記念式実行委員会の委員長を務めるのが片岡翼さんだ。人生の大きな門出となる成人式。「自ら運営することで、成人としていいスタートを切りたい」と実行委員に応募。実行委員長にも自ら立候補したという。式のテーマは「環く出会いでつながる世界」に決めた。「成長するなかで、人との出会いは不可欠。今までの出会いに感謝しつつ、これからの出会いを大切にしていきたい」と、テーマに込めた思いを語る。

「ずっと形に残るものがない」と、記念品はクオカードに。ほほ笑みかける人たちの顔をデザインし、「自分の周りには支えてくれる人がいるよ」とのメッセージを伝える。2部で式典は2部構成。2部では、合唱団こぶがお祝いの歌で盛り上げる。「仲間と協力して一つのことに熱中し、作り上げていく情熱をみんなにも感じてほしい。合唱団こぶの一員ゆえのこだわりだ。「自分が感じている感動を共有してもらえれば」とも。

片岡 翼さん (榎谷)

今年の成人記念式実行委員長を務める



妊娠7か月を過ぎると、おなかの赤ちゃんは耳が聞こえ、記憶も残ると言われています。子育ては、胎児のときから始まっています。妊婦の皆さん、「胎教」って何かしていますか。

一般的に音楽が胎教によいと言われます。お母さんが音楽を聴きリラックスすると、脳からα(アルファ)波が出て心拍数が安定。それが赤ちゃんに伝わり、赤ちゃんの心拍数も安定するからです。音楽のジャンルは何でも構いません。お母さんが楽しく、幸せな気持ちになることが大事です。母子は一体。赤ちゃんにとって心地よい環境をつくりましょう。

赤ちゃんはおなかにいたことや、生まれた時の記憶をもっていると言われます。片言が言えるようになったら聞いてみてください。「赤ちゃんが生まれるときってどんなの」と。話の内容に驚かされるかも。

お母さんはおなかの赤ちゃんに積極的に話しかけてください。お父さんも、最初は照れくさいかもしれませんが、ぜひやってください。妊娠期間中は夫婦二人で一つの目的にむかって最も協力できる時です。赤ちゃんにたくさん愛情を伝えましょう。

ちびっこ広場 助産師 伊藤家生

すこやか  
元気な子  
減らそう  
医療費 9



- 材料(4人分) 23 kcal / 1人分
- ハクサイ…300g(中葉4~5枚)
- セロリ…30g(1本)
- ニンジン…40g(中1/4本)
- いりごま…大さじ1
- 調味料…しょうゆ=大さじ1、砂糖=大さじ1、酢=大さじ1.5

- 作り方
- ①ハクサイ、セロリ、ニンジンは千切りにする。
- ②調味料を混ぜ合わせ、砂糖がとける程度(ラップをせずに電子レンジ500wで20~30秒)に加熱する。
- ③鍋に湯をわかし、ニンジンが固めに煮えたら、セロリ、ハクサイの順に入れてゆで、ザルにあげ、水をかけて冷ます。
- ④③の水気を切り、②と合わせてあえ、ごまをふる。

その他の献立 ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 赤米のかきもち

子育て王国そとびこ