

たんちょう通信

～ 第 43 号 ～



丹羽孝直

こんにちは、丹頂ガスの丹羽です。いつもたんちょう通信をお読み頂き、誠にありがとうございます。先週の日曜日、娘の新体操クラブの子供達を元気づけるために「ハッピー&ホメール」を教えに行ってきました。練習前に気分を高めてリラックスできる「メンタルトレーニング」の一つです。やり方は、先ずコーチと監督も交えて5～6人のグループをつくり、みんなで綺麗な円形を作ります。そして、順番に身近な出来事の「ハッピーニュース」を発表してもらいます。発表後、隣の子から順番に、発表者の「話の良いところ」や又は、その子の「特技」や「長所」を褒めたり、その子に「感謝の気持ち」を伝えるのもO.Kです。それを順番に繰り返す「簡単なゲーム」です。子供たちは、少してれくさそうながらも「箸がころげても、笑う年ごろ」だけに、みんな「ゲラゲラ笑いながら」明るく楽しそうにお互いを褒め合っていました。私は子供たちの楽しそうな姿をみながら、「よしよし計画通りだ」と満足げに見ていました。実は数日前に、先生から「練習に気持ちが入っていない子がいるんだけど」どのように「気持ちを持ち上げたらいいか」相談を受けていました。そこで思いついたのが、弊社の朝礼にも取り入れているこの「ハッピー&ホメール」です。これをやり続けると、お互いの人間関係を良くするだけでなく、「チームワーク力」や「同調性」が付き、なによりも「個人の自尊心」をお互いに育み合えます。大人も子供も「人から褒められる」と嬉しいです。人から褒められると「自分の良さ」が改めて「へ～、みんなそんな風に私のこと見てくれていたんだ!」と気づきます。そして何よりも、練習を始める前に「ハッピーな気持ち」＝「ピンクのころも」になると、リラックスした状態で練習に集中できて、演技も冴えると思いました。新体操は個人演技もあれば、団体競技もあります。お互いがリボンを投げ合ってキャッチして、息を合わせて演技をする。とてもデリケートなスポーツです。メンタル面がとても左右する競技だと思います。

仲間どうして「心身共に鍛え上げて」

頑張ってください。

応援します!

感謝





皆様、こんにちは、三重北地域を模範しています。西浦幸奈です。
 私が高校生の時、通学イ家から駅まで自転車で通って
 いました。ある日、寝坊をしてしまい家を出るのが遅くなり
 慌てて自転車に乗って駅に向かいました。「よし、この信号を渡ったら
 電車に間に合う!!」と思い私は、急いで自転車をこぎました。道路には、
 少し高い段差があったのですが急いでいたので「スピード」を出した
 まり段差をのりあげました。すると自転車はバランスがとれなくなり転けてしま
 いました。「痛ったー」と言って起き上がると私の膝と手は、すり傷で血
 がたくさん出ていました。怪我をしていたのですが私は、皆勤賞をと
 たくて「遅刻は絶対したくない」と思い、頑張って学校に行き
 保健室イ手当てもらい授業を受けました。授業中は、怪我の所が
 「ズキズキ」と痛み先生の話をまともに聞くことができませんでした(泣)
 これをきっかけに5分前行動をして慌てないよう心がけるようになりました。

防災
コーナー

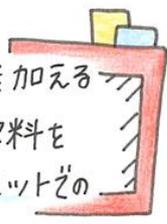
冬 防災への備えはできていますか?



万が一、冬に災害が起きてしまったら、どんなものが、必要に思われますか? 防災グッズは一通り
 準備していても、冬の被災では寒さに体温を奪われ、体力を消耗してしまします。ただでさえ、被災で
 精神的ダメージが大きい上、怪我をしていることも考えられます。そんなときに、貴重は体力を少しでも
 温存する為、今回は冬の災害時に重宝しそうな防災グッズをご紹介します。

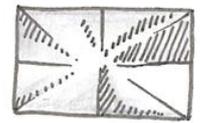
モーリアンヒートパック加熱セット

発熱剤と加熱袋のセットで、少しの水を加える
 だけで、いつでもどこでもレトルト食品や飲料を
 温められる便利アイテムです。非常食とセットでの
 用意がおすすめです。



防災アルミブランケット

広げる前の大きさは文庫本ほどなので、
 持ち運びも保管も便利なのが特徴です。
 断熱・防水効果が高く、体に巻くと
 とても暖かいので、寒さから身を守ってくれます。



又、普段使っている防寒グッズこそ、災害時にも役に立ちます。

使い捨てカイロ・防寒用の帽子・長ズボン・厚手のくつ下・手袋・ジャンパー・トレーナー

家にある防災グッズは、しっかり防寒対策ができているか、
 本格的に冬を迎える前に、一度確認してみてください!



今月も、たんちよう通信をご覧頂き、ありがとうございました。
 皆さま、風邪ほどひかれぬよう、暖かい冬をお過ごしくださいませ。