

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」＝「ピンクのこころ」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
 保健室イ手当し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



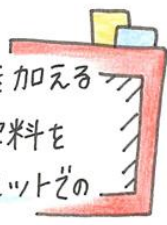
防災への備えはできていますか?



万が一、冬に災害が起きてしまったら、どんなものが、必要にたると思っていますか? 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っています。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、貴重ほ体力を少しでも
 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。

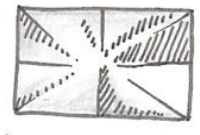
モーリアンヒートパック加熱セット

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、
 本格的ほ冬を迎える前に、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、風邪ほひかれぬよう、暖かい冬をお過ごしくださいませ。