

子どもの心 親の心

—待つことの大切さ—

子どもが、親の思いとは別の方向に進んでしまった時や間違っただけをした時に「こうしなさい」「それは間違っている」と、つい頭ごなしに言ってしまったことはありませんか。それは、親が自分の子どもに対して「これくらいならできるはず」「こういった大人になって欲しい」という願いや期待を持っているからだと思います。

特に、思春期ともなれば、親が子どもに話しかけても「別に」「うざい」という態度で、会話にすらならないことも多いのではないのでしょうか。これは、子どもが『自立して大人になろう』と、もがいているため、親から何を言われても素直に従えないのが本音なのかもしれません。

このような時期は、親の意見を一方的に押し付ける前に、子どもの考え聞いてあげることが大切です。すぐには反応（応え）が返ってこないかもしれませんが、子どもが自分の考えをまとめるまで、しっかりと待ってあげてはいかがでしょうか。



教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地 22-2523

学校のこと、友だちのこと、
家族のこと、気軽に相談してください

つやま
新産業
創出機構

産学 民官

贈り物に「つやま夢みのりギフトセット」はいかが？

Vol.10

★ギフトセット誕生！

つやま食料産業クラスターは、津山地域の農業者、食品加工企業・美作大学・行政・消費者などが連携して商品開発を行っているグループです。「つやま夢みのり」のロゴマークを目にしたことはありませんか？



「津山地域の素材にこだわった自慢の商品を、真心込めて贈りたい」という思いから、今年も「つやま夢みのりギフトセット」に新しい仲間が登場しました。大切な人へ、津山の味の贈り物はいかがでしょう。

★お中元向け新セットのご紹介

●津山餃子と津山ビールで乾杯セット
「津山黒豚 & 国産牛のジューシー津山餃子」は「津山地ビール」との相性抜群！



●津山餃子食べくらべセット
「津山黒豚 & 国産牛のジューシー餃子」と「津山黒豚 & 自家製野菜の津山まるごめ餃子」の2種類の津山餃子が楽しめます



●津山ご当地グルメセット
ご存知B級グルメ、ホルモンうどんと津山餃子の欲張りな津山ご当地グルメセット



●津山冷スイーツdeミルク & 豆乳セット

暑い夏にぴったり！津山産の素材にこだわったジェラートとレアチーズ豆乳デザート種類の冷デザート



「つやま夢みのり食べくらべ」のWEB会員募集中！
ホームページは「つやま」
<http://www.yumeminishop.com>

問い合わせ先

つやま新産業創出機構 24-0740



けんこう広場

快適睡眠をおすすめします！



睡眠による休養は、食事や運動とともに、健康な生活を支えるための大切な要素です。質の良い睡眠のために生活習慣を見直し、睡眠環境を整えてみませんか？

＜快適な睡眠のための生活習慣のポイント＞

- 1 定期的な運動習慣**
日中の適度な運動や、睡眠2時間前までの軽い運動が効果的！
- 2 朝食をしっかりとる**
朝食をとることで消化器官が動き、心と体が目覚めます
- 3 睡眠時間にこだわらない**
睡眠時間は個人差があります。無理に布団で長時間寝ようとしても熟睡感は得られません
- 4 寝酒や夕食後のコーヒーなどを避ける**
量を過ぎる寝酒や夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くするので注意！
- 5 毎朝、朝日を浴びて体内時計をリセット**
1日の生活リズムを作る「体内時計」は朝日を浴びることでリズムが整います
- 6 昼寝は短く**
昼寝をするなら午後3時まで。睡眠時間は20～30分程にしましょう
- 7 睡眠障害は専門家に相談**
寝付けない、夜中に目が覚める、早朝に目が覚める、熟睡感がない、などの睡眠障害は、体や心の病気の症状として現れていることもあります。早めに専門医へ相談しましょう



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

エコるびー

実践しよう！夏の省エネ

●冷房は28℃ 夏の省エネルギー

蒸し暑い日本の夏。冷房の使用が多くなるこの時期は、エネルギー消費も増加し、地球温暖化の原因と言われるCO₂などの温室効果ガスの排出も増加します。地球温暖化に歯止めをかけるため、この夏も「省エネ」に取り組みましょう。

- ・冷房の設定温度を28℃にする
- ・エアコンや扇風機などの冷房機器は、必要ない時は、スイッチOFF(オフ)
- ・エアコンのフィルターをこまめに掃除する

●「夏のうちエコ」を実践しよう！

衣食住を通じて「家(うち)」の中からできる温暖化対策「夏のうちエコ」には、次のようなものがあります。

- ・夏らしい涼しい服を着る
- ・冷蔵庫は食品を詰め込み過ぎず、開閉回数を減らさず
- ・グリーンカーテンで強い日差しを遮る など

日々のちょっとした心がけが、温室効果ガスの削減につながります。あなたのできるところから、行動してみませんか。

みんなが夏の省エネに取り組むのじゃ



環境奉行「エコ呂節」

問い合わせ先

環境生活課 32-2051