

オアシススケッチ

Oasis sketch

●笑顔で10連覇を報告



町長と握手するト部さん(右)

日本マスターズ柔道大会を制したト部秀幸さん（高根台）が11月18日、優勝メダルを手に町長室を訪れました。9月21日、22日に東京の講道館で行われた大会の81キロ級（50～59歳）で優勝し、第1回大会から10連覇達成の快挙を「好きだから柔道が続けられる。今後も体調管理をしっかりとって、出場するからには勝ち続けたい」と笑顔で語りました。

小学5年生から柔道を始め、27歳のときには全日本選手権の大舞台を経験したト部さん。現在は、半田市で子どもたちへ指導するなどの一方で、自らの稽古にも意欲的に励んでいるそうです。

●今年こそ全国大会優勝に手が届け



明るい笑顔の青柳さん(左)と小笠原さん

「第13回全日本チアダンス選手権大会」（12月7日東京体育館で開催）に出場の青柳瑠香さん、小笠原染野さん（ともに南部小6年）が11月21日、町長室を訪れ、大会での活躍を町長に誓いました。

2人は、10月の関西予選大会を通過した知多市の強豪ダンスチーム「PEACH☆CHEERS☆Love」に所属。チームは昨年の大会で準優勝の好成績を収め、小笠原さんは昨年に続いて出場します。息の合ったダンスで栄冠を勝ち取るため、他のメンバーと厳しい練習に励んでいます。初出場で「楽しく踊りたい」と語る青柳さんと共に、まぶしい笑顔を輝かせました。

シリーズ食育⑱ 「家族そろってごはんを食べよう！」

阿久比町食育推進計画策定時に実施したアンケートでは、週4日以上家族がそろい晩ごはんを食べる割合が、半数を少し超える程度の54.4%という結果（食育推進計画 第6章 3数値目標より）になっています。今回は家族そろってごはんを食べる大切さについて紹介します。食卓を囲んでの食事をもう一度見直してみませんか。

近年、それぞれの生活時間のずれ、単身世帯の増加などで家族のあり方が変化し、家族がばらばらに食べる「孤食」、同じ食卓を囲んでいても違うものを食べる「個食」が増え、家族そろって食事をする機会が減っています。

家族そろってごはんを食べることは、次のようなメリットがあります。

◎食事が楽しくなる

家族と会話をしながら楽しく食べるといったコミュニケーションをとりながらの食事は心のいやし・心の安定をもたらします。買い物や調理を一緒に行えば、家族の絆を一層深めてくれます。

◎食文化・マナーの伝承

箸の正しい持ち方や食事の作法・マナー、食文化などを親が子どもに伝えることで、良い習慣や正しい知識を身につけることができます。

◎規則正しい食生活づくり

一人の食事は、簡単な献立で、時間も不規則になりがちです。1日3食、規則正しくバランスの良い食事を、家族一緒に習慣づけていきましょう。

■問い合わせ先 産業観光課農政係 ☎(48)1111 (内227)

毎月19日は「おうちでごはんの日」

愛知県では、「食育の日」である毎月19日を「おうちでごはんの日」とし、早めの帰宅で家族や友人と一緒にごはんを食べよう勧めています。家族の生活時間が異なる中で、毎日難しいかもしれませんが、週に1回、月に1回からでも、そうした機会を作っていきましょう。

