

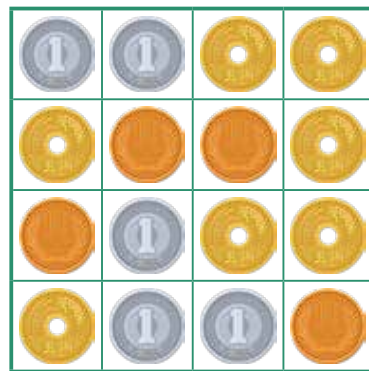
脳パズル

Q.29

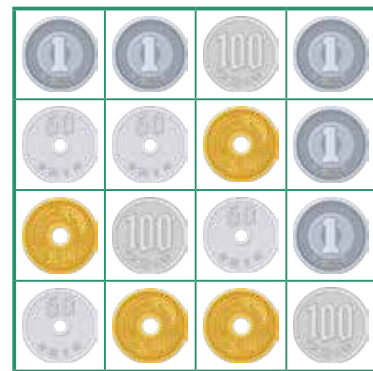
ピッタリ勘定パズル

硬貨の合計がピッタリ金額になるように、タテかヨコの一直線か、ひと曲がりの線で全ての硬貨をつなげて分けてみましょう。線が交差したり重なったりしてはいけません。

① ピッタリ金額：16円



② ピッタリ金額：105円



下一桁になる小さい数字が全体のヒントになりやすいです！



◀川畑^{さとし}さん。熊本県を拠点に、病院・施設で認知症予防や認知症ケアの実践に取り組むとともに、全国各地での講演活動にも力を注ぎ、介護予防の普及啓発活動や研究活動を行っている

答えは35分！

子育て通信

問 市保健センター（☎24-8010）

子どもの成長発達の土台は、規則正しい生活リズム

生活リズムとは、体内時間を整えるために必要な生活習慣のリズムです。睡眠・食事・活動を決まった時間に行うことで整います。生活リズムは3カ月ごろから整い始め、4歳ごろに完成すると言われています。

規則正しい生活リズムは、子どもの成長発達に大きく影響します。早寝早起きができると、十分な睡眠で成長ホルモンが分泌され、体の基礎となる骨や筋肉が作られます。

友達と遊ぶときにルールを守ったり、我慢ができるようになったりと、人間らしい「考える脳」の成長発達にも繋がります。

また、朝ご飯を食べると集中力が上がり、力を十分に発揮できるようになります。

起床と就寝時刻は、休日でも変えないことが大切です。規則正しい生活リズムで過ごし、子どもの力が十分に育つ土台を作ってあげましょう。

規則正しい生活リズムの作り方

まずは、早起きから始めましょう。

●朝6時ごろに大人が起こしてあげる

自然に早起きすることが難しい子どもは、決まった時間に起こしてあげましょう。

●カーテンを開ける

朝の光を浴びて脳を目覚めさせ、体内時計をリセットさせましょう。

●夜は寝る前の流れを作る

部屋の電気を少しずつ暗くし、落ち着いた雰囲気を作ります。パジャマに着替えて絵本の読み聞かせをするなど、毎日一定の流れを作ること、スムーズに就寝できます。

●休日も同じ時間に起きる

家族みんなで早寝早起きに取り組みましょう。



ひとよしのお仕事



人吉市にはたくさんの事業所があり、生き生きと働く人たちが町を活気づけています。このコーナーでは、市内で働く若者を紹介します。

掲載希望事業所を募集しています。ぜひお問い合わせください。

乳牛の飼育から生乳生産、子牛の繁殖・出荷などを行う会社です。私は、主に子牛の哺乳を担当。南陵高校総合農業科の体験活動でお世話になったこの会社で飼養技術を学びながら働きたいと思い、就職しました。言葉を話せない動物が相手なので、少しの変化に気付き対処できるよう目を配っています。また、子牛はミルクを飲むスピードや呼吸の速さなど個体差があるので、一頭一頭に合った対応を心掛けています。お産から出荷まで、元気で健康な牛に育てられたときの達成感は一とお。今後は資格取得や命を育む喜びのある酪農の魅力を若い世代に伝えられるよう頑張ります。

有限会社オオツボ



所在地：上原町字上原
設立：平成6年8月
代表者：大坪 貴美明
社員数：17人
事業内容：酪農業
☎22-6495



たにぐち あかり
谷口 朱里 (21) 球磨郡山江村

人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。

人よしライフ

～地域おこし協力隊通信～

着任後3度目の冬がやってきます

✎ 坂元 棕介

▶市移住定住
サイト



11月に入り、いよいよ冬の気配が感じられてきました。私は令和5年12月1日から着任でしたので、人吉の冬は3回目になります。

2回経験した私が思う人吉の冬といえば、まず深い霧です。私が住んでいた鹿児島市内では霧が出ることはなく、視界が白く覆われる時は桜島の火山灰でした。人吉では当たり前のように連日霧で、日によって球磨川の対岸が見えないほど深い霧が発生しますよね。これにはとても驚きました。

あとは体が温まる温泉でしょう。市内25カ所のうち半数以上が400円以下で入れる人吉の温泉ですが、私は年中行く「マイ温泉」があります。皆さんは「マイ温泉」がありますか？

さて、3回目の冬はいったいどのような発見があるのでしょうか。今から楽しみです！



◀霧で覆われる人吉市内の写真。絶景ですね



▶普段から車に載せている
マイお風呂セット

さかもと りょうすけ

令和5年12月着任

移住定住促進業務を担当

