

# あおやまマガジン

第24号  
10月発行  
祝 発行2周年

JSSあおやまスイミングスクール  
盛岡市青山3丁目7-24 電話019-645-0101  
営業時間 月～金 9:30～20:30  
土 8:30～20:00 \*日曜定休

## 食欲の秋 ついつい食べ過ぎに注意!

### ～食欲の秋、その言葉の由来は!～

秋は旬の食材が多いため、食欲が大いにそそられ、食べる楽しみこそが醍醐味だ、という意味合いの言い回しからだとされているそうです。また、他にも秋になると様々な食物が実りを迎えるため・夏バテした体の体調を戻すために、自然と食欲が増すため・冬を迎えるための準備として体に多くの栄養素を取り込もうとする性質のためではないかと考えられているようです。

### ～秋に太らないためのダイエット法は～

食欲のままに食べていたら、太ってしまったという方も少なくないかもしれません。食欲をコントロールする方法をご紹介します。

#### ①まずは、野菜や海藻類から食べる。

野菜や海藻類は低カロリーでビタミン・ミネラル食物繊維を含む食材なので、先に食べることで満足感を得られ、消化にも時間がかりやすいため、食べ過ぎを防いでくれるそうです。

#### ②食べながらキレイな姿勢を意識する。

きれいな姿勢を保持するだけで、代謝がアップするそうです。食べながらエネルギーを消費するだけでなく、姿勢を意識することで食べ物からの関心をそらし、食べすぎを防ぐ効果もあるようです。

他には、会話を楽しんで食べ物に集中しないようにするのも効果的なのだとか!食べ過ぎには注意しましょうね♡

## やる気を引き出す!?

### チャレンジが成功した時の『絶品ほめ言葉』



チャレンジが成功したとき、子供が望むのは、お母さんの笑顔と誉め言葉!!いっぱいほめて子どもの笑顔を増やすことが次のやる気につながるようです。やる気に通じる『絶品ほめ言葉』を紹介します。

「やったね、おめでとう!」なかなかうまくいかなかったことができたとき、少しハードルが高いと思われたことができたとき、笑顔で喜び、一緒に祝いましょう!子どもを思い切り抱きしめてもよいと思います!一緒に喜びを分かち合うことは、自己肯定感や自信につながるようです。

「約束、よく守れたね!」たとえば、食事中に離席しやすい子どもに、「ごはんのときは座って、食べようね。お約束ね。」と言って、食事中に離席することがなかったときには、「約束、よく守れたね」とほめましょう!!ほめられたことがうれしく感じられ、だんだんと約束が守れるようになるようです。

「さすが、○○ちゃん!」こう言われると、自分でもできたことを実感し、達成感を覚え、自己評価が高くなって自信持てるようになるそうです。また、子どもが年長児の場合、「さすが、年長さん!」というと、年長児であることを自覚し、ますます意欲が増すでしょう!



「ありがとう!お手伝いしてくれて助かったわ!」積極的にお手伝いをしてくれたとき、感謝の気持ちを伝えると、子ども自分の存在価値を感じ、自己肯定感をもつことができず!感謝の気持ちを「ありがとう」という言葉にこめて伝えることは大切です!家族間でも「ありがとう」という言葉を大事にしてください。

「嫌いだったのに食べられたね。すごい!」苦手で食べるのを嫌がっていたものを1つでも食べられたときには、「食べられたね。すごい!」とほめるのがいいみたいです。そのときに、「1つしか食べられなかったの」と言うか、「1つ食べられたね!」と言うかで子どもの伸び方が異なるようです。

「カッコイイ!」「すてき!」自分1人で洋服を着ることにチャレンジして、できたときには「カッコイイ!」「すてき」と言葉がけると子どもは得意な気持ちになるようです。できないところがあった場合は、できないところをさりげなく手伝い、「できたね!カッコイイ!」と声かけするのがいいみたいです。

「最後までよくがんばったね!」子どもが何か作品を作っているとき、その作品の出来があまりよくなくても、最後までがんばって取り組んだのであれば、その過程を認め、ほめるのがいいようです。そのようにすることで、次も途中で投げ出さずに最後まで取り組もうという姿勢につながるようです。

言葉がけだけでなく、言葉に笑顔やスキンシップをそえると気持ちがより伝わりやすくなるようです。言葉とともに気持ちを込めて伝えられるといいですね!

## ～中高生コースのご紹介～

## ～あおやまスタッフ～

★10月&11月プール無料開放★  
10/14(日)・11/11(日)

11:00～16:00

未就学児の子供さんは保護者同伴でご利用ください。

お友達、お父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんも一緒に遊びに来てね!!



9/29(土)、30(日)に県営プールで中高生コースの合宿を実施!!  
50mプールでの練習は新鮮で成長を感じる事の出来た合宿でした(^▽^)/  
夜はバーベキューや花火をして忘れられない楽しい思い出を作れたね!



すがわら ちひろコーチ

料理が得意!!  
パンケーキやお菓子作りも  
お手のもの♪

手先が器用で優しい  
すがわらコーチをよろしくお願ひします!

