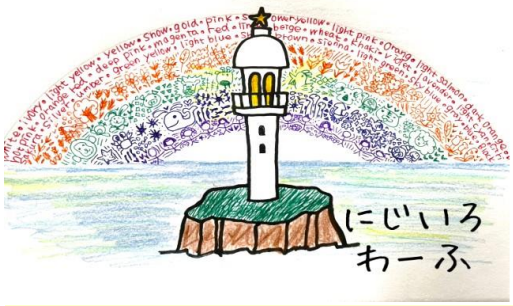


にじいろ通信 vol.1

株式会社TKシエンス
[沖縄office]
那覇市松山2-28-1
☎070-3960-3768

にじいろわーふ
ホームページ



◆ゆうこ先生より



にじいろ通信第一号のコラム、ご覧になる皆さんに何をお伝えしようか、あれこれと悩みましたが、まずは、私のことを皆さんに知ってもらうことから始めることにします。
「**ゆうこ先生**」は、普段は小学校の校長をしています。私が正規教員となったのは、30歳半ばを過ぎてから。教員のキャリアとしてはまだ21年を過ぎたところです。えっ!じゃ、30歳過ぎまでは何をしていたの?と疑問に思われる方も多いと思いますが‥やりたいことを探していた‥といえばカッコいいかもしれませんが、実際は、未来のことなど考えずに、ただその時を楽しく過ごしていたといった感じでしょうか。

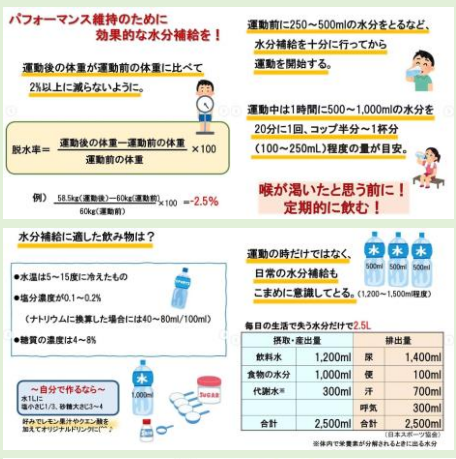
先日、23歳の若い先生に「**なぜ教員になりたいと思ったの?**」と質問したところ、「せっかく教員免許を取ったし、使わないともったいないし‥」「夏休みや冬休みがあっていいかなって‥」そして、「自分は人のために何かしたいと思うタイプじゃないんですよ」とあまりにもハッキリ言われ、そのストレートさに清々しさすら感じてしまいました(笑)
え〜っ!!っと思う方も多いとは思いますが、若い頃はそれでもいいと思っています。なんと言っても私は30過ぎまで自分のことしか考えてませんでしたから(笑)もちろん「子供たちのために!」と初めから気合を入れて頑張ってくれることは大変嬉しいですが‥



私は小学校の卒業文集に将来の夢「学校の先生」と書きました。そして、そのあとに「〇〇せんせいみたいに優しくて、〇〇先生みたいに子供と遊んであげる先生になりたいです。」と‥人のためになりたいとは書いていません。 そして、今も人のためになろうなんて‥ただただ子供たちが大好きな「ゆうこ先生」です。

子育て中のお父さんお母さんのためになるかもしれない!?

◆スポーツコラム -パフォーマンス維持のために効果的な水分補給-



みなさん、**水分補給量**は足りていますか?子供ほど身体に占める水分量が多く、幼児期では**65%**、成人でも**55〜60%**と身体の半分以上は**水分**です。
運動前後の体重が2%以上減っている場合は水分不足です。
運動前からこまめに水分補給を行いましょう。

以前は**スポーツドリンクは2倍に薄めて飲みましょう**と言われていましたが、吸収よくとるには**薄めずそのままがオススメ**です。飲んだあとに口が甘ったるいという方はスポーツドリンクを飲んだ後に水で口をすすぐのも一つです。
経口補水液を水代わりに飲む方がいますが、経口補水液は**飲む点滴**とも言われ、食事を十分にとれない人のために開発された飲料で、塩分濃度が高く、**普段のスポーツ時の水分補給としては向いていません**。経口補水液は、熱中症になった時または、熱中症の症状が現れた時の飲み物として利用しましょう。
運動中はしっかり飲んでいても、**普段の水分補給が足りない人**が多くみられます。普段自分がどのくらい水分をとっているか確認してみましょう。人間は1日に約**2.5リットル**の水分が入り、それが排出されて身体の水分量を保っています。
現在、マスク着用の毎日となり、**呼吸数・体感温度の上昇**などの負担がかかっています。そのためにも、**こまめな水分補給は必須**です。
自分の水分補給量が足りているのか、**尿**をみて知ることができます。普段から自分の尿をチェックする習慣を身につけましょう!!尿の色については、左の**《ハイドレーションチャート》**をご参照ください。運動パフォーマンス維持のために効果的な水分補給を普段の生活から意識して行いましょう!!

(沖縄県スポーツ協会スポーツ医科学委員会栄養部会より一部抜粋)

◆活動報告

12月25日(日)に**第5回にじいろわーふ**を開催しました。クリスマスということで、風船🎈を使った**リースづくり**をたのしみました。講師の松田さんも一緒に体を動かして楽しい時間を過ごすことができました😆





おしらせ

◆3月5日(日)10時〜12時
《**起き上がりこぼし**》作り🎈
参加費:500円/個

◆3月25日(土)
12時半〜17時(予定)
《**だがしやさん**》開催😋

ご参加お待ちしております🎵





気になるスペースchacha
那覇市松山2-28-1
※**駐車場なし**の為、近隣のコインパーキングをご利用ください

ありがとう!

八丈島(東京都)でパン屋を営む大沢様より活動の応援として、にじいろチケットを50枚ご購入いただきました😊
今後の活動に利用させていただきます!!



製菓やたけ案内
(八丈島観光協会)