

随想96

継続は力なり

久保山 伸一郎(今隈)

人は、物事を実行する時に、すぐに結果がほしいものです。すぐに結果が出ないからあきらめることが大いにあります。いわゆる「三日坊主」です。私もなかなか続けられないことがあり、すぐに結果を求めてしまい「三日坊主」の天才です。

三日坊主の天才の私が行動習慣を変えようと思っていて、90日間、何かを続ければ習慣が変わると聞き、「よしっ！はじめよう！」と決意しました。それが、5時半起き。休みの日も二日酔いの日もお正月も5時半起きを90日間続けること。2011年10月12日から90日間。そして、達成。達成することが出来て、自分の何が変わったのか。

それは、小さなこと、簡単なことからコツコツとやるとなんでも出来るんだなあと気付いたこと。それからもう一つ上の目標設定をしています。始めた日から1,000日続けること。現在、継続して650日を超えました。1,000日目は、2014年7月7日。

「誰でも出来ることを、誰にでも出来ないくらいにやる」

これから、「継続は力なり」ということを伝えていきたいと思います。

次号(平成25年10月号)は樋口徹さん(美鈴が丘)へリレーされます。



●問合せ先 小郡市子育て支援センター ☎73-5041
Eメール kosodateshien5041@suo.bbq.jp
ホームページ <http://www1.bbq.jp/ogori.kosodate/>
※小郡市子育て支援センターは、市内在住の未就園のお子さんとその家族のために、全ての事業を行っています。

★リフレッシュ講座★

『シュークリーム作り』

講師 古賀巧さん
5月30日(木)
あすてらす調理室



【参加者の声】

- ・思ったより難しかったけど、とても楽しかったです。ケーキについての色々な話が聞けてよかったです。家で作ってみようと思います。
- ・同じ班のお母さんとも話すことが出来て気分転換になりました。
- ・ガレットのみなさんが楽しく、優しく教えてくださってうれしかったです。

★のびのび広場★

『親子ふれあいあそび』

講師 大崎保育所の先生
6月19日(水)
あすてらす多目的ホール



【参加者の声】

- ・保育所の先生方のお話やゲームなど親子で楽しめました。
- ・子どもがお友だちと歌や踊りをして、家とは違う刺激をうけたようでよかったです。
- ・雨の日の家での遊びの参考になりました。

★のびのびキッズルーム★

『運動あそび』

6月14日(金)
生涯学習センター
研修室1・2



【参加者の声】

- ・サーキット、とても楽しんで参加していました。できる運動が増えていて親もうれしかったです。
- ・年齢に合った身体を使った遊びができて楽しかったようです。
- ・順番が守れるようになりました。

★食物アレルギーの会調理実習・試食★

講師 佐々木和歌子さん(栄養士)
6月20日(木)
御原校区公民館 調理室



【参加者の声】

- ・同じような悩みを持ったお母さんたちと話す機会ができてよかったです。
- ・食事作りは毎日のことで嫌になることもありますが、新しいレシピや子どもの喜ぶ姿を想像しながら楽しみたいです。