



## 「ウォーキングと豆乳」

教頭 松永 あゆ美

今年度、共済組合が企画している「ウォーキンググランプリ」に参加してみました。10月からの2か月間、自分で歩数の目標を定めて毎日計測・記録をするというもので、自分を褒めたいと思えるほど毎日励みました。

実はここ数年、職員健診で毎年コレステロール値の結果が悪いので、「何かしなければ!」とっていました。「食事などの生活面で自分なりにいろいろ気にしているけれど、甘いものは我慢できないし、もう運動らしきことをするしか手立てがない。散歩はまあ好きだし、歩くだけならできでしょう」と考えたわけです。

ところで、たまたま同時期に「豆乳メーカー」を購入し、大豆をまるごと味わう(?)豆乳を飲み始めました。自宅ですべて作れて、おいしくて体にもいいとは……、日本の技術者はいい仕事をしますね～。

そうして、11月下旬に献血した際の血液検査の結果を見たら、コレステロール値が少し改善しているではありませんか。やりましたよ!……でも、……あれ?! そういえば、ウォーキングと豆乳、どちらが効いたのかしら。まあ、結果オーライで、とりあえずどちらも継続中の今日この頃です。

## 1・2学年 進路ガイダンス



1月22日(水)、1・2年生を対象に進路ガイダンスを実施しました。

はじめに講話を聞いて適性診断の結果をもとに自己分析し、自分に合った職業について考えました。そのあと、各ブースに分かれて、上級学校の説明を聞いたり、マナーや面接について学び面接時の入退室の練習をしたりしました。

進路を考えるうえで、「自分自身を知ること」「相手(上級学校・企業)を知ること」が大切です。3年次の進路決定に向けて、引き続き進路研究に励んでほしいと思います。

## 豊高ライフ・進路体験発表会



2月5日(水)に3年生による豊高ライフ・進路体験発表会を実施しました。

3年生は、3年間の学校生活や進路実現に向けた取組を振り返り、後輩たちへ熱いメッセージを送りました。1・2年生は、先輩方の体験談を熱心に聞き、今後の学校生活での取組について考えを深めることができました。

3年生には豊玉高校で学んだことを、1・2年生には先輩方からのアドバイスを、これからの生活に活かしてくれることを期待しています。

## 2月16日～3月15日の行事予定

2月28日(金) 同窓会入会式

3月1日(土) 卒業証書授与式

3月14日(金) 郷土学習(お魚さばき)