



## 国際交流員 回バートのコラム

### 「新年の決意」

●問=地方創生課 Tel 23-1148



皆さん、あけましておめでとうございます。年越しはゆっくり過ごせましたか。私はドイツに帰り、家族と一緒にクリスマスを過ごしました。

ドイツでは、12月31日の夜にカウントダウンをして新年を迎えるのが普通です。1月1日0時になると、大きな花火が上がります。ベルリナーというドーナツを食べたり、※ツインギーセンをしたりします。そして、多くのドイツ人は一つ、二つと Neujahrsvorsatz（新年の決意）を立てます。「あの言語を勉強したい」と決める人もいますが、多くは「体重を減らしたい」、「お酒をやめたい」など、健康に関する目標が多いのではないかと思います。昔は、「気になるなら、来年まで待たず今から始めればいいのに」と思っていました。早く始めれば、早く成果が出るでしょうから。

でも、突然「タバコをやめたい」と言い出す人は多いのに、少し時間がたつとまた吸い始めてしまう人も少なくありません。自分自身や友人の経



験から、よく分かっています。

人間は習慣の生き物だと思います。特に、「何かをやめよう」とする決意は一番難しいものです。

「噛む馬はしまいで噛む」――

つまり、習慣を変えるのは簡単ではないという意味ですね。体にも心にも準備が必要。なので、第一歩として「変わりたい」という気持ちを言葉にすることが大事なのだと思います。何を変えたいのか、どうやって変えるのかなどを考えてから行動すれば良いでしょう。時間をかけることも大切です。いきなりやめるのではなく、少しづつ変えていくのも悪くありません。

皆さんには、新年の決意がありますか？

#### ツインギーセン

小さなスプーンに入れた金属（昔は鉛、今はスズ）をロウソクや火で一度溶かし、冷たい水に入れ、固まった後のさまざまな形を見て占う

日本のひなた宮崎国スポ・障スポ 小林市の話題

## KOBASPO NEWS Vol.9

国スポ開催まで 633 日 障スポ開催まで 660 日 (1月1日時点)



#### 国スポ・障スポ情報 発信中！

●問=国スポ・障スポ推進室  
Tel 27-3325

### 大会イメージソング「ひなたのチカラ」を職場や学校、団体の集まりで流しませんか？

宮崎国スポ・障スポの大会イメージソングが入ったCDを小林市実行委員会事務局で配布しています。イベントや授業などで流して一緒に大会を盛り上げませんか？希望する方はぜひお気軽にご連絡ください。「日本のひなた」にふさわしい、ポップで明るい曲調で、元気をもらえる一曲です。ボサノヴァやオルゴールなどのアレンジバージョンもありますので、シーンに応じてご活用ください。

●問=小林市実行委員会事務局（中央公民館2階） Tel 27-3325

Youtubeで聞くことができます▶



#### ひなたのチカラ ver.

#### 1130体操 で体を動かそう！



「ひなたのチカラ」には、宮崎県が推進する「みんながスポーツ1130（いち・いち・さん・まる）県民運動※」にあわせた体操の振付もあり、気軽に体を動かすことができます。ご希望の方にはCDと一緒に振付解説書を配布しますので、事務局員にお知らせください。

※みんながスポーツ1130県民運動…1週間に1回以上、30分以上は運動・スポーツをしようを合言葉にした県民運動。

