



ようこそ おたっしゃ広場へ

☎ おたっしゃ広場 ☎55-6955

“みなさん、こんにちは。おたっしゃ広場です”

今月もふたつの運動教室を紹介します。まずは『3B体操』です。3B体操指導士の方を講師とし、ベルやベルターといった用具を使用して音楽に合わせて体を動かしたり、体操の中で脳トレもします。女性の参加者が多いため、とても賑やかで楽しい教室です。(女性限定ではありません。男性のご参加お待ちしております。)



次に『セラバンド体操』です。包括支援センターの職員を講師とし、前半は体をほぐし、後半でゴムのバンドを用いて全身の筋力アップを図ります。ゴムの色やバンドの長さで負荷を調整でき、各々体力に応じて体操することができます。講師がユニークで笑いの絶えない教室です。



「食育推進チーム」だより

“一緒に食べよう!”

主食・主菜・副菜のそろった食事



☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

本郷小学校では、6月の食育月間に合わせて「バランス朝ごはん(栄養バランスの良い朝食)」について勉強しました。子ども達の9割は毎日朝食を食べてきていますが、主食しか食べていない子や、野菜などの副菜を食べていない子が多くいました。

そこで、朝食献立カードを使って自分の朝食を振り返り、「バランス朝ごはん」にするためには何が足りないのかを考えました。その後3日間行った「バランス朝ごはんチェック」では、多くの子がバランス朝ごはんを食べてきて、チェックシートにシールを貼ることができました。

朝食は、心身の健康の維持はもちろんですが、学力や体力の向上にもつながっています。朝食をしっかり食べる習慣をつけましょう。

(本郷小学校栄養士)



おいでよ!ゆめひろば富士見

☎ 生涯学習課 生涯学習係 ☎62-7900

“涼風コンサート in ゆめひろば”

8月3日(土)にゆめひろばで『涼風コンサート』が開催されます。出演は、北海道出身のシンガーソングライターの田野崎 文さん。田野崎さんは松川村で、てっちゃんと同じ「地域おこし協力隊」として活動している方です。

夏の夕暮れ時に、八ヶ岳に吸い込まれそうな透き通った彼女の歌声を、ゆめひろばの芝生の上で聞きませんか。(おまけ:1日、2日もコミュニティ・プラザ1階ロビーで、ブラジル音楽やマリンバの演奏があります)

～地域おこし協力隊 てっちゃんのひとり言～

6月からゆめひろばの砂場の横に、高さ1m40cmくらいの『すなやま』を用意しました。山に登ったり、崩したり、穴を掘ったり、自由に遊んでくださいね。山が低くなっていたらてっちゃんに「山高くて!」とってくださいな。



心のいろはどんないろ?

☎ 子ども課 総務学校教育係 ☎62-9235

“子ども達の発案で始まった押立相撲(境小学校)”

15年以上続いている境小学校での押立相撲。伝統を受け継ぎながら、新しい風も取り入れ、成功させた6年生のつぶやきをご紹介します。

☆押立相撲は、受け継がれている大切な行事。

6年の取組はすごく緊張した。

☆練習してきたので、しっかり進められた。

支度部屋の係としてしっかり準備して良かった。

☆呼び出しで声量だしてやりたいと思った。

「うまかったよ」と声をかけてもらった。

☆境小で、森林にかこまれているからできる。
3年の時に勝った感動を味わえた。



◀「はっけよい、のこった!」
行司も呼び出しもすべて自分たちでやります。