



## ようこそ おたっしゃ広場へ

☎おたっしゃ広場 ☎55-6955

### “響き合う美声”

今月も2つのクラブ活動を紹介します。まずは『歌声クラブ』です。歌謡曲や童謡などをスクリーンに映し、みんなで一緒に歌います。自分の好きな曲をリクエストできたり、カラオケで歌う事もできます。

歌手の若き日の映像が流れることもあり、昔を懐かしみながら楽しいひと時を過ごしています。



次は『音楽クラブ』です。こちらは自分が得意な楽器を持ち込み、楽器に合わせて童謡や唱歌を歌います。現在はオカリナとハーモニカが主でどちらの音色もとても綺麗で、つつい聞き入ってしまいます。楽器が苦手でも歌う事が好きな方、大歓迎です。

楽器を奏でたり、声を出す事は口腔機能の向上や脳の活性化などにも繋がります。皆さんの美声を響かせにぜひお越し下さい。



## おいでよ!ゆめひろば富士見

☎生涯学習課 生涯学習係 ☎62-7900

### “きれいだったね ゆめひろば”

先月のゆめひろばでは、商工会青年部が「縄文イルミネーション」を飾り付けてくださいました。「縄文時代はこんな景色だったのかな?」と想像しながら作ってくれたそうです。キレイでしたよね。家族連れの方、小さなお子さん、カップルの方たちとたくさんの方々が楽しんでくださり、本当にありがとうございました。(イルミネーションの写真は20ページをご覧ください)

### ～地域おこし協力隊 てっちゃんのひとり言～

11月号でご紹介した「ゆめひろばの干し柿」。全部で600個作ることができました。ご提供してくださった方々、本当にありがとうございました。

そんな干し柿を見て、「きれいな飾り付けですね」と声をかけてくださる方がいました。「これは干し柿ですよ。」と答えるとびっくりしており、「干し柿」というものがだんだんと馴染みが無くなってきていることを実感しました。そんな中、ゆめひろばに来る子たちは、喜んで食べてくれます。子どもの世代から、また干し柿に慣れ親んでもらえたらてっちゃんは嬉しいです。



## 「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

### ～果物と乳製品を食べましょう～

高校生の日々の食事を振り返ると、果物と乳製品を全く食べていない人が多くいます。果物のビタミンや糖質は、夕食よりも1日のスタートとなる朝食に摂るのが最適で、ジュースではなく果肉を食べましょう。また、寝る前に温かい牛乳、朝起きたら冷たい牛乳を飲むことは、よく眠れて、朝、胃腸を目覚めさせる効果があります。さらに、牛乳に含まれるカルシウムは、骨を強くするだけでなく、筋肉を動かし、気持ちを落ち着かせる働きもあります。

これらの内容は、栄養学を学ぶ大学生が出版したフリーペーパーでも紹介されており、高校の授業でもお話しています。皆さんも果物と乳製品を積極的に食べましょう。

(富士見高校家庭科教諭)



## 心のいろはどんないろ?

☎子ども課 総務学校教育係 ☎62-9235

### “富士見保育園と富士見高校との交流”

富士見保育園の青組さんに、富士見高校園芸科との交流について教えてもらいました。高校生とは花植えやおいも会などで交流しています。

- お兄さんお姉さんが来ると聞くと、どきどきした。
- 一緒にお花を植えられてうれしかった。植え方を教えてくれた。
- お兄さんとお姉さんが、「頑張ってほしい」と言ってくれた。
- お兄さんとお姉さんのおかげで、おもいがとれてうれしかった。
- 一緒においもをつぶしてくれたりしてうれしかった。さつまいもサンドおいしかった。
- お兄さんとお姉さんは、やさしくて、かわいかった。
- お兄さんとお姉さんから声をかけられてうれしかった。

日ごろのお礼に▶  
プレゼントを渡しました

