

教育委員会だより

上ノ国高校総合運動部「上高エクササイズ！」レッスン⑨

今月のモデル
野崎漣珠くん
から一言



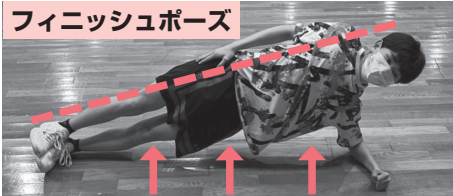
長生きするには
健康第一！



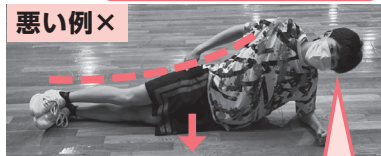
セクシーポーズもNGです



スタートの姿勢
足から頭まで一直線にする！



フィニッシュポーズ
しっかり腰を浮かせる！



悪い例×
体が「くの字」や「反り腰」にならない！

今年も残すところあとわずかですね！
第9回目の「上高エクササイズ！」のコーナーは「サイドプランク」です。

プランク（広報4月号掲載）の一種で腹斜筋（脇腹・横腹の筋肉）が鍛えられます。
また、骨盤周りの筋肉も刺激されるため、腰をひねる動きが安定するので、腰痛予防に効果があります！

トレーニング方法

- ①体を一直線にして横向きになり、足を重ねる。
- ②肘を曲げて肩の真下に置き、上半身を起こす。（←左図：スタートの姿勢）
- ③腕と足の側面で体を支え、床から腰を浮かせる。
- ④呼吸を止めずにそのまま体をキープする。
- ⑤戻る時はゆっくり体を床につけ「スタートの姿勢」になる。

トレーニング時間と回数

- ◆15秒×左右3セット
(CMは15秒！TVを見ながらできます！)
- ◆週3回

トレーニング効果

- ★お腹周りの引き締め効果！（くびれができるかも!?)
- ★基礎代謝の向上！（痩せやすい体になります!)



【優しく語りかけるように話す金子耕武氏】

愛情が子どもの成長につながる
11月9日(水)、ジョイ・じよぐらにおいて、令和4年度教育講演会を開催し、保護者や学校関係者等が参加しました。
講師にラジオパーソナリティの金子耕武氏をお招きし、子育てについて今の時代に必要なことを講演いただきました。
金子氏から、「子どもの幸福感は、親に愛されることで満たされていく」と、子どもに対する愛情が不可欠であると話されました。
続けて、「愛情は『時間と感動の共有』で育まれていくため、趣味など

の共通の話題を作ったり、何かを一緒にしてみるのも良い」とアドバイスもありました。
また、「愛」の反対は「怒り」となり、怒りは周囲へ向けられていく。愛を与え、愛の使い方を教えるのも親のつとめ」とも話されました。
参加者からは、「忙しさにかまけて、子どもとの時間がおろそかになっていると気づいた。子どもともう少し向き合おうと思う」といった声が聞かれ、子育てについてのヒントや気づきがある講演会となりました。

基本操作が知りたい！
孫とラインをしてみたい！
スマホを安心して使いたい！

シニアのためのスマートフォン講座

スマートフォンを購入したものの、使い方がよくわからなくてお困りの方に、基本の操作からスマホを安全に使うための知識などを解説いたします。

【日時】令和4年12月15日(木)
10時30分～12時00分

【会場】総合福祉センター「ジョイじよぐら」

【講座内容】 解説講師：近隣の町でも講座実績のある「泊川集学校の佐藤氏」が行います。

<ul style="list-style-type: none"> ●基本操作の解説 ・アイコン ・アプリケーション ・文字入力 	<ul style="list-style-type: none"> ●安全に使うために ・インターネットって危険？ ・通信費用って高い？ ・個人情報って大丈夫？ 	<ul style="list-style-type: none"> ●便利機能の紹介 ・カメラでの写真撮影 ・インターネット検索 ・LINE(ライン)を使ってみよう！
---	---	--

【お申込みについて】

<ul style="list-style-type: none"> ●参加対象 スマートフォンを利用されている概ね65歳以上の方 	<ul style="list-style-type: none"> ●定員 20名(定員になり次第締め切ります) 	<ul style="list-style-type: none"> ●参加費 無料
<ul style="list-style-type: none"> ●申込受付期間 12月5日(月)～12月9日(金) 8時30分～17時15分 	<ul style="list-style-type: none"> ●申込方法 お電話もしくは、窓口にてお申し込みください 	<ul style="list-style-type: none"> ●申込・問い合わせ先 教育委員会(生涯学習G) 0139-55-2230

生涯にわたって豊かな生活を送るため、シニア講座を実施いたします。

■内容 スマートフォンの使い方

■講師 泊川集学校の佐藤 鴻地

■日時 12月15日(木) 10時30分～12時00分

■会場 ジョイ・じよぐら

■対象 スマートフォンを利用されている概ね65歳以上の方

■定員 20名(先着順)

■料金 無料

■受付 12月5日(月)～9日(金) 8時30分～17時15分

■申込 教育委員会窓口または、電話0139-55-2230にてお申込みください。