

研修会で学んだ
脳に良い言葉の一部をご紹介します

- ・「面白そう!」「やってみるか!」
好奇心や興味が薄れると脳の働きがどんどん悪くなります
- ・「知りたい」「仲間になりたい!」
自分の経験したことのない分野にも積極的にチャレンジすること
- ・「これならできるだろう」
達成感は脳にとって大きなご褒美できるところから少しづつ

超高齢化社会の話題は深刻に語られがち。でも、イキイキワクワクすることが長生きの秘訣です!



▲講師 光岡真里さん



▲タブレットを使った「脳若トレーニング」を体験

村は、松川第一応急仮設住宅集会所で講師に光岡真里さん（株サムライト代表取締役）を招き、脳若トレーニング第1回ボランティアアスタツフ研修会を行いました。
会では、認知機能低下防止について学んだ他、タブレット端末を操作しながら、体を動かしたり、音読したりする「みつおか式脳若トレーニング」を体験しました。
参加者は8月まで研修を行い、その後は、村認知症予防講座のサブインストラクターとしてご協力いただきます。

6/9

いつまでも自分らしく 心はずむ介護予防

作田先生の
ラジオ体操を続けるコツ!

ひとりよりも、みんなと一緒に
顔を見ながら体操すること!

座ったままで
できますよ~

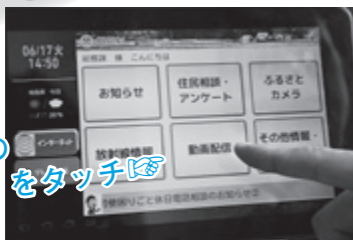


▲松川第一仮設では、毎朝元気に体操しています

村は、松川第一応急仮設住宅で作田美代さん（福島県ラジオ体操連盟会長）を講師に招き、ラジオ体操教室を行いました。仮設住宅を中心にラジオ体操を行い、村から配布しているタブレットでも村の保健師が体操している動画を配信しています。
今後、ラジオ体操第2や椅子に座った体操などの配信も行っていきますので健康作りにご活用ください。

「ラジオ体操」がんばってます!!

トップ画面の「動画配信」をタッチ



考えてみっぺ、村の学校
~今年の飯館村の教育~ 第3回



- Q 子どもたちの運動不足とよく耳にしますが、村の小学校ではどうですか?
A 朝や昼休みに、運動が好きになるような*しかけ*をしています。

小学校の運動が好きになる*しかけ*

その1 「朝のマラソン」火、木曜日は2、4、6年生、水、金曜日は1、3、5年生が目標に向かって自分のペースでがんばっています。



何周走ったか、
毎回カードに記録しています。



その2 月、水、金は昼休みを30分とって、好きな運動あそびをしています。異年齢で遊ぶと運動のおもしろさも倍増です!



他にも、福島大学と連携して体育の授業を行うなどしています。

これからも小学校では、体力向上に向けて様々な取り組みをしていきます。

新しい「村塾」の開講

飯館村教育委員会
学校教育指導員 海野 和夫

飯館村の中学生を対象に、村が始めた「村塾」が様変わりします。過去5年間、福島市内の尚志学園に委託していた「村塾」は、今年から仮設飯館中学校で開講します。
期間は8月4日から21日までの、土日とお盆を除く12日間、3年生は午前9時から午後4時まで、講師は専門的力量を十分にもつ村雇用の教師と飯館中学校の先生方が担当します。教科は国語、社会、数学、理科、英語の5教科です。但し、数学と英語の時間を多く設定します。1・2年生は午前中に学習を行い、午後から部活動です。なお、3年生対象には、これまでと同じように9月から12月までの毎週土曜日にも「村塾」を開きます。

このたび、飯館村と上智大学とが「協定」を結ぶことになり、上智大学の学生が村塾の講師として加わり、学習支援や部活動の指導に訪れるようになります。「村塾」では、学生に家庭教師的に関わってもらい、飯館村の子どもたちの学力や運動能力の向上、また交流により子どもたちの将来ビジョンや意欲向上に、大いに刺激になるものと考えています。

「村塾」は希望参加です。目指す高校に入りたいたい、もっと学力をつけたい、苦手な教科を克服したいと願う子どもたちがたくさん参加することを願っています。

教育相談申し込み 飯館中学校教頭まで
☎024-573-1161