

## 運動&お風呂 きこりでリフレッシュしませんか!?



▲笑いが絶えない楽しい教室です。無理なく運動できます

村では、宿泊体験館きこりで運動教室を行っています。足腰を丈夫にしたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。

12月は14日(水)・22日(木)に開催。  
時間は午後1時から2時15分までです。

☎ 健康福祉課健康係  
☎ 0244(42)1638



運動教室に参加していた  
花井正代さん (伊丹沢)

楽しくて、体がポカポカしますよ!みんなで体を動かしましょう♪

出来れば・・・  
毎日続けて欲しい運動をご紹介します!

転倒防止に効果的!

イスに座ったままできる足踏み運動です!  
数分で良いので続けましょう!



健康運動指導士  
滝口 義光さん

左右交互に  
ゆっくり  
足踏み

足音が出ないように  
ゆっくり  
下ろしましょう

慣れてきたら、足踏みに  
合わせて手を広げたり、  
上げたりしてみましょう

## 心も、自分も大切に。～ 教えてくんちえ 堀先生 ～

村民の皆さんからの相談に、精神科医の堀有伸先生がお答えします。

相談：気分が落ち込んでしまうときは、どうしたら良いのでしょうか。

堀先生：不安や心配事、マイナスのことばかり頭に浮かんでしまう時はありませんか。そんな時には、考えることを少し休んで、体を動かしてみましよう、以前に楽しんでいた趣味や遊びをまたやってみるのはいかがでしょうか。ひよっとしたら、すぐは以前のように楽しめないかもしれませんが。しかしそうやって行動を変えることで、気分によい影響を与えることができるのです。大事なものは、「楽しんでいる自分」を認めることです。



精神科医  
堀 有伸 先生

心の健康相談についてのお問い合わせは、健康福祉課健康係(いちばん館内) ☎0244(42)1638まで

## ふるさとの誇り育む 飯館中学校 博報賞・文部科学大臣賞を受賞



▲村に伝わる民話をもとに制作した紙芝居を発表



▲今だからこそ、「ふるさと」を全力で学んでいます

飯館中学校(和田節子校長)が、優れた教育活動を実施している団体や個人に贈られる博報賞(公益財団法人博報児童教育振興会)を受賞しました。また、その中で特に優秀であるとして文部科学大臣賞を併せて受賞しました。飯館中学校が震災後から取り組んできた「ふるさと学習」が評価されたものです。中学校では、総合学習として「ふるさと学習」に取り組んでいます。震災の翌年から続ける仮設住宅訪問では、清掃奉仕活動や炊き出しなどを行い、村民との交流を深めてきました。また、保存会などの協力を得て取り組んできた伝統芸能「飯桶町の田植え踊り」や、村に伝わる民話をもとに制作した紙芝居は、中学校文化祭で村民にも披露。今年度は、村の現状にも目を向け、「村の復興」をテーマに学習しています。和田校長は受賞について「地域や全国の支援を受けて取り組むことができている。今後も、未来を創造する生徒育成に努めていく」と語り、一層の充実を誓っていました。



▲仮設住宅に入居する村民もご招待。多くの来場がありました



▲6年生は自分たちの未来をテーマにした劇を発表



▲2年生は昔懐かしい童謡で劇を盛り上げました

響け! 届け!  
いいたてつ子発表会  
10月22日、草野・飯桶・白石小学校でいいたてつ子発表会が行われ、全校児童による合唱、各学年の音楽や村を題材にした劇が発表されました。5年生は、避難先で農業を続ける農家を訪ねた課外授業の感想を、川柳で発表しました。「離れても 母うし子うし 家族愛」「みんな好き 飯館の花 トルコギキョウ」子どもたちの村への思いを聞き、涙ぐむ来場者の姿も見られました。