

## いいたて希望の里学園 1年生が「だんごさし」

1月11日、いいたて希望の里学園で、1年生が「だんごさし」を行いました。活動には、村民ボランティアとして、飯舘村老人クラブ連合会の皆さんが協力しました。子ども達は、「だんごさし」の行事の意味や由来を教わりながら、赤・青・黄色などさまざまな色の団子をつくり、丸い形の他、繭の形もつくりました。形を整えた団子は茹でて冷まし、丁寧にみず木に挿しました。縁起物の飾りも付け完成した「だんごさし」は、玄関、校長室、廊下などに飾られ、1年生も「きれいだね」とうれしそうに見上げていました。



村の皆さんと触れ合いながら、伝統行事を体験しました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

## 大谷翔平選手から 野球グローブが届きました

メジャーリーガーの大谷翔平選手が、日本の全小学校に贈ったグローブが、いいたて希望の里学園にも届きました。箱の中に入っていたグローブは、右利き高学年用、右利き低学年用、左利き用の3点です。「みんなで野球を楽しんでほしい」という大谷選手のメッセージが伝わりますね。合成皮革製で柔らかく、小指の部分に大谷選手のサインが印刷されている特製のグローブです。1月25日に各教室をオンラインでつないで全校生にお披露目され、「大谷選手〜!」「さわりたい!」など楽しそうな声が聞かれました。



▲2年生の教室。

代表でキャッチボールをした3人の児童。▶

## こども園NEWS!

## までのりの里のこども園 願いを込めて「だんごさし」

1月15日、までのりの里のこども園で「だんごさし」が行われ、2歳児から5歳児の子ども達が手作りの「だんごさし」を楽しみました。団子を丸める作業は各学級で行われ、子ども達は「ふわふわするね」「お米のいい匂いがするよ」と言葉を交わしながら、たくさんの団子をつくりました。また、茹でる様子も観察し、ピンクや黄色、緑など色とりどりの団子を大きなみず木の枝に挿しました。やがて美しい「だんごさし」が完成し、地域に伝わる行事の意味やそこに込められた願いについて、先生のお話を聞きました。



ホールのステージに置かれた大きなみず木の枝に団子を挿し、皆で「だんごさし」を完成させました。

## 「フレイル」を予防しよう

2月1日の「フレイルの日」に合わせて、フレイルの予防に関する情報をお伝えします。

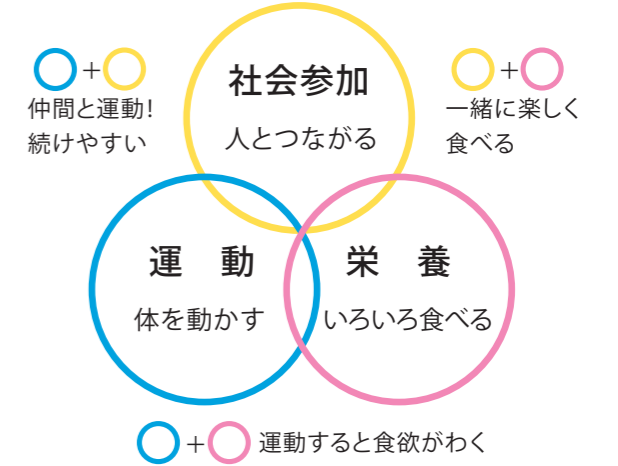
フレイルとは、加齢に伴い、心と体の働きが弱くなってきた状態のことです。

フレイルは、日々の生活において早めに対策を行うことで、予防や改善が期待できます。フレイル対策を暮らしの中に取り入れて、人生100年時代の健康寿命を延ばしましょう。



健康寿命→

## フレイル予防のポイントは3つ!



## 外出や交流で人とつながろう

友人とおしゃべり、ボランティア活動、趣味の集まりなど、外出や交流の機会を大切にしましょう。生きがいや目標を持ち続けることが、フレイル予防につながります。

## 社会参加 人とつながる



## できる範囲で、元気に動こう!

運動は筋力を向上させる他、心の健康にもよい影響があります。無理なく安全に体を動かしましょう。歩いて買い物に行ったり階段を使ったりすることも運動の機会に。

## 運動 体を動かす



## いろいろな食品を食べよう!

健康の維持には多様な栄養素が必要です。いろいろな食品を組み合わせ3食しっかり食べましょう。タンパク質が不足しないよう肉や魚も取り入れましょう。

## 栄養 いろいろ食べる



## しっかり噛んで、食べられるように

お口周りのフレイル(オーラルフレイル)は、食事や会話に影響し、全身のフレイルにもつながります。食後の歯磨きを習慣づけ、お口の中を清潔に保ちましょう。

## 口腔ケア フレイル対策に



福島県のホームページに「フレイル予防ハンドブック」をはじめとするフレイル予防の情報が掲載されています。参考にご覧ください。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/koureisasyokuji.html>

