

石 二 小 だ よ り

第50号 平成28年12月12日(月)発行 文責:鈴木

【電話】0244-22-2724 【ホームページ】http://www.minamisoma.gr.fks.ed.jp/?page_id=145

平成28年度重点目標「考えをつたえ合おう」

介護される人の身になって



6日(火)には市長寿福祉課の矢吹さんや東電パートナーズの皆さんが来校され、5年生を対象に介護教室を行いました。誰でも年をとると、目が見えにくくなったり耳が聞こえにくくなったりします。さらにそれらが進むと、食事や入浴、着替え、トイレなど、日常生活を送る上でお手伝いが必要になることがあります。子どもたちは、高齢者の疑似体験として手足をおもりで固定したり、視野が狭くなるゴーグルをかけたりして歩いてみました。とても不自由であるとともに、思うように体を動かないもどかしさを体験しました。また、介護の仕方のコツや車いすへの乗せ方や動かし方なども教えていただきました。南相馬市でも少子高齢化がどんどん進んでおり、介護の問題は人ごとではありません。今回の貴重な体験を通して、子どもたちの中から将来、介護や福祉の道を目指そうとする人が出てくるかもしれません。

速く走るためのコツは?

7日(水)には東邦銀行陸上競技部コーチの吉田さんにお越しいただき、4・5年生を対象に陸上教室を行いました。吉田さんは400mハードル走の前日本記録保持者で、世界選手権にも出場したことがある陸上のスペシャリストです。この日は、速く走れるようになるためのコツを教えていただきました。スタートの時は、あごを引いて背筋を意識して膝がつま先よりも前に出るような姿勢で臨むこと、



走る時は、くるぶしが反対側の足の膝の上を通るような感じで足を動かすとともに、肘を直角に曲げて振ることを教わりました。速く走るためには高くジャンプする力も必要だそうで、1歩1歩ジャンプしているような感覚で走るとよいことも教わりました。5年生は来年の陸上大会に向けて、とても参考になったのではないのでしょうか。