矢賀 学区だより

第４４１号（毎月１回）
令和 ２年　２月　１日
編集発行
矢賀学区連合町内会
矢賀学区社会福祉協議会

令和二年 新年互礼会

令和二年の新年互礼会が一月五日(日)矢賀中央集会所において岸田自民党政調会長・清水東区厚生部部長ほか五名のご来賓をお迎えし、百十名の参加者によって盛大に行われました。

山本矢賀学区社会福祉協議会会長の司会で互礼会の式典は進められ、大田矢賀学区連合町内会会長が、昨年の町内会行事実施に対して皆さまのご協力やご支援のお礼とお願いの挨拶があり、そして矢賀学区の現状や今後の見通しについて触れ、「住みよい安全・安心な町づくり」へ引き続いてご支援のお願いがありました。

続いて清水東区厚生部部長ほかご来賓の方々からご挨拶をいただきました。

第二部では佐々木市議会議員の乾杯の音頭で懇親会が始まり、宴は銭太鼓同好会、民謡グループ『五饗の会』の民謡、カラオケなどの余興で盛り上がりました。

最後になりましたが開催にあたりまして、広島駅弁当㈱からご祝儀をいただきましたことを紙上を借りて厚くお礼を申し上げます。

矢賀学区連合町内会　事務局

佐々木広島市議会議員の乾杯の音頭で開宴

銭太鼓同好会の皆さんの演技

民謡グループ『五饗の会』の演奏

民生委員・児童委員が決まりました

令和元年十二月一日付で、矢賀地区の民生委員・児童委員が次のとおり就任しました。

今後ともよろしくお願いします。

矢賀地区民生委員・児童委員協議会名簿

役　職	氏　名	住　所	担当区域
会　長	山田　洋子	矢賀2-8-38-5	矢賀2・5丁目
副会長 主任児童委員	長谷川　至恵	矢賀新町2-4-14-304	全域
委　員	飯田　生恵	矢賀3-13-58	矢賀3丁目
委　員	梶川　好美	矢賀4-12-14-201	矢賀4丁目
委　員	川本　聖子	矢賀6-1-25-6	矢賀6丁目
委　員	原田　欽司	東山町11-1-904	東山
委　員	関本　政治	矢賀新町1-3-4	矢賀新町1・2丁目
委　員	加藤　睦美	矢賀新町4-1-17	矢賀新町3・4丁目
委　員	宮本　康一	矢賀新町5-3-9	矢賀新町5丁目
主任児童委員	坂厘　明子	東山町11-1-1504	全域

ボランティアバンク活動報告

矢賀社協ボランティアバンクは、「ちょっとした日常生活のお手伝いをします」をスローガンに、ひとり暮らしやふたり暮らしの高齢の方などを対象に活動をしてまいりました。

この活動も今年一月で5年目に入ります。

昨年十一月末までの活動の結果を次のとおり報告します。

項	活動の内容	平成２８年度	平成２９年度	平成３０年度	平成３１年度（令和元年）	小計
1	ごみ出しの手伝い	4	1	38	35	78
2	庭の草取り	2	12	11	19	44
3	電燈の交換等	7	2	4	11	24
4	話し相手や相談	2	1	1	5	9
5	ふれあい会食の手伝い	4	4	4	2	14
6	高齢者の散髪			3	3	6
7	簾の取付・取外し		3	9	6	18
8	家具の移動			1	1	2
9	その他（窓口代行・買物代行		7	1	1	9
	小　計	19	30	72	83	204

これまでご協力頂いた皆様方に感謝しますと共に、今後も引き続いてご支援頂きますよう宜しくお願いします。

※相談や支援の申込先
毎週火曜日10時～11時30分
矢賀学区社会福祉協議会
ボランティアバンク係
（矢賀中央集会所内）
☎082（285）8163

歓迎　ボランティアをやりたい方

小学校だより

矢賀小学校では、いろいろな教科で外部講師を招いて学習を進めています。音楽科では、琴・尺八を体験する会、バイオリンを聴く会で、実物に触れたり、演奏したりする体験を通して、児童の感性を豊かにしたり、音楽に対する興味関心を高めたりしています。

また、三年生では、そろばん教室をされている先生方に来ていただき、児童にわかりやすく教えていただいています。

一月二十日(月)には五年生が「車いす体験」をしました。社会福祉協議会の方を講師にお迎えし、補助の仕方を学んだり、実際に移動をしたりしました。車いすに乗ってみて、思うように動かせないことや少しの段差でもこえるのがとても大変である等の感想を子どもたちから聞くことができました。この体験を通して、これまで見えなかったものが見えるようになってほしいと思います。車いすを使われている方とバスや電車で一緒になったときに自分にできることはないかと考えたり、普段何気なく通っている歩道に段差があることに気付いたりしてくれればと思います。また、今年行われるパラリンピックにも関心をもって、応援してくれればと思っています。

六年生では、毎年、東法人会の方を講師として税金に関する学習をしています。子どもたちは、「税金」という言葉は知っていますが、その仕組みについてはあまり知りません。

四十五分という限られた時間の中で税の仕組みをわかりやすく教えようと法人会の方も一生懸命取り組んでおられます。法人会のみなさんは、そのほとんどが会社の社長や管理職の方で、子どもたちに教えるという経験はほとんどありません。

ですから、忙しい時間を割いて、繰り返し練習をされていると聞きました。そんな中、講師のみなさんから毎年、「気持ちよく授業をさせていただきました。」というお褒めの言葉をいただきます。子どもたちが一生懸命に聞いてくれるからとてもやりやすいということでした。

これからも外部講師の方が気持ちよく授業ができるような矢賀小学校でありたいと思います。

車いす体験の様子

二月の行事
3日(月)入学説明会
7日(金)参観日(低学年)
三年生東消防署見学
9日(日)歩こう会
12日(水)参観・懇談(中学年)
14日(金)参観・懇談(高学年)
19日(水)参観・懇談(たんぽぽ)
学校協力者会議
25日(火)矢賀幼稚園
年長組授業参観
28日(金)六年生を送る会

広島市立矢賀小学校
校長　原　徹

幼稚園だより

「昔の遊び」

年末年始にかけて、幼稚園ではいろいろな昔遊びをしています。カルタや双六、こま、凧、けん玉、はねつき、竹馬、あやとり、お手玉等々です。どの遊びもシンプルでありながら奥深く、日本人の知恵や心持ちの表れだと、今更ですが感心します。

例えば、カルタは文字に、双六は数に興味を高めるために絶好の遊びです。楽しく遊ぶためにはルールを守ることが求められますし、負けを受け入れる等の大切な感情をいろいろ経験することができます。

先日は、小学校の校庭をお借りし、凧揚げをしました。子供たちは、友達に凧を持ってもらってまず走ります。揚がるというより引っ張っているという感じですが、子供はそれでも十分満足で、「飛んだ飛んだ」と言って喜んでいます。「そうね、揚がったね」とさりげなく正しい言葉を伝えます。一緒に遊ぶと、その運動量に大人は息が切れます。楽しく遊ぶ中で、寒い時期での運動量を確保できるのですから、昔の人は偉い。

そしてこま。いろいろなこまがありますが、子供たちの憧れは、ひもを巻き、投げて回せるようになることです。最初はひもの扱いが難しく、巻けるようになるのが第一関門です。自分で巻けるようになりたいという思いは強く、コツコツと頑張る姿があります。そして、投げるのが第二関門です。これもまたコツをつかむのに練習が必要です。初めて投げて回った時は、例外なく「回った！」とぴょんぴょん跳びはねて喜びます。こま回し大会では喜んだり悔しがったりして盛り上がります。

最近は、いろいろなことが便利で楽になり、子供たちの生活経験が少なくなっています。そしてその影響か、体をしなやかに動かすことや、手先を器用に使うことが苦手になってきたと言われています。矢賀幼稚園もその例外ではありません。ユニバーサルデザインで、誰もが使いやすい環境になるのは大歓迎ですが、だからこそ、これらの昔の遊びを積極的に取り入れ、遊びから先人の知恵を学びつつ、頭も体も手先もしっかり使うことを大切にしていきたいと思います。そして、これらの遊びが、時代も世代を超えてつながっていくことを願ってやみません。

二月の行事
5日(水)わくわくランド
18日(火)入園説明会
25日(火)うさぎルーム

広島市立矢賀幼稚園
園長　井筒　敦子

児童館だより

例年より暖かい日が続いています。子どもたちの中には、半袖で遊ぶ姿も見られ、たくましく感じます。児童館では毎日、子どもたちの元気な

声が響いています。

一月十一日には、「三世代交流」としてお正月遊びを楽しみました。16名が参加しました。まずは、全員でこままわしに挑戦しました。こまのひもの巻き方は上手に巻けても回すのが難しかったようですが、上手な上級生にコツを教えてもらい、短時間で、回せるようになっていました。次に、福笑いをしました。福笑いは初めての児童が多く、周りの友達の声を聞きながらの挑戦です。それぞれに、凛々しい顔、お茶目な顔など個性あふれる顔ができました。みんな違う顔ができた福笑いを楽しみました。最後に、犬棒かるたをしました。学年に関係なく全員でかるたをとりました。遠い札に体を伸ばして取ったり、いっせいに札に手がかかったり、みんな札に集中して取りました。お正月遊びの後は、地域活動クラブさんが作ってくれたぜんざいをいただき、心も身体もほっこりと温まった一日となりました。

二月は、オセロ週間と、卓球週間を設けています。この機会に上達するチャンスです。来月の大会に向けて励みにしたいと思います。

二月の行事

6日(木)チーム「さくら」の紙芝居
17日(月)～21日(金)オセロ週間
20日(木)オセロ教室
25日(火)～28日(金)卓球週間

※三月五日(木)卓球大会・三月十二日(木)オセロ大会を予定しています。

広島市矢賀児童館

こんにちは 保健師です

新しい年を迎え、早いもので一か月がたちました。年末年始に食べすぎてダイエットを始めている方もいらっしゃるかもしれませんが、今月は、適正体重を保つことの大切さをお伝えします。

肥満の状態が続くと、がんや高血圧を始めとする生活習慣病になりやすいことは皆さんもご存じだと思います。一方、やせていることが原因で起こる心身の不具合についてはご存じない方も多いのではないでしょうか。

15～19歳の女性では、やせすぎの人の41％が、「まだやせたい」と、さらにダイエットをしているというデータがあります。しかし、無理なダイエットで低栄養状態になると、結果、女性ホルモンのバランスが崩れ、月経不順や無月経を引き起こしたり、拒食症や過食症のきっかけにもなり得ます。その他には、骨が一気に作られる思春期に必要な栄養が不足すると、将来、骨粗しょう症になるリスクが高まります。

また、食事制限することで鉄分が十分に摂れないと貧血になり、集中力や記憶力が低下するので、勉強や仕事に支障をきたします。

高齢世代では、肥満よりむしろやせに注意する必要があります。加齢による身体機能の低下によって食事量が少なくなると、今あるからだの筋肉も消費され、からだが疲れやすくなってしまいます。

では、皆さんはご自分の適正体重が何kgかご存じですか。

体重管理の目安には、肥満度の判定に用いるBMI(Body Mass Index)という指標があります。BMIの計算方法や適正体重の範囲は、次の表をご参照ください。自分の体重が表の範囲内であれば、今の体重を現状維持していきましょう。

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m^2)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

BMIを求める計算式
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

今年も楽しく健康でいきいきと過ごすために、自分の適正体重を知り一日三食、主食もしっかりと、バランスよく食べましょう。

東保健センター地域支えあい課
☎082(568)7729
保健師　平西　桃子