

## 大島中学区 健康づくり歩く会

保健推進員 内越 さよ子

5月12日(土)。快晴、気温22℃、参加者68名。第20回健康づくり歩く会を市の協力を得て実施しました。

歩く会のコースは、外野小→外野薬局→外野遊歩道→外野第2公園→外野会館→外野第1公園→大島コミセン→外野小までの約4kmの道のりです。

講師大月先生のウォーキング講話を受けてから出発。



さあ 歩きましょう

外野会館わきの外野別雷皇大神境内の杉木立の中で大月先生のご指導のもと、ストレッチを行い気力を高めました。さらに、外野第1公園では、集合写真を撮影し、体操を行い体をほぐしました。

外野小に戻ると、5月の風と共に木香薔薇の優しい香りが漂ってきて心を満たしてくれました。



参加者全員で記念写真

## 元気はつらつ「ゆうゆうエージスボ・レク大会」

体育部会 和田 孝

ゆうゆうエージスボレク大会が6月10日、外野小学校体育館で開催されました。本大会は、41回を数える恒例の行事となっています。参加者も130有余名と大勢の方に参加をしていただきました。

団体戦は、輪投げとインドアクロッケー、個人競技として、ディスゲッターとディスクゴルフを行いました。団体戦競技では、同点のチームが続出し、チームメンバーの年齢合計で順位を決めなければならず熱戦が繰り広げられました。個人競技においても、一投ごとに拍手とため息+楽しみながらのプレーが展開されました。パン食い競争のあとは、お楽しみ抽選会を行い、各団体代表が引く番号に一喜一憂。なかでも扇風機2本の抽選では、大きな拍手の中で当選者が決まり、楽しいひと時を過ごすことができました。



輪投げ



インドアクロッケー



ディスゲッター

## 「親子教室ひまわり」

代表 斎藤 順子

「親子教室ひまわり」では、金澤先生のご指導・演奏のもと、未就園児を対象に週に一回、一時間程度の活動をしています。

リトミックを主体にしており、ピアノのリズムに合わせて拍子をとつて体を動かしたり歌ったりします。まだ自発的に活動できない小さいお子さんでも、お母さんに抱っこされながら揺れたりして体で音楽に親しむことができます。



紹介



参加者のみなさん



楽しいゲーム

後半は、先生お手製の道具を使って遊んだり、季節の行事に合った飾りの工作をしたりします。その他に、毎月の誕生会や戸外遠足、ミニ運動会やお芋掘り、クリスマス会の行事があり、毎回運営の取り組みで楽しく活動をしています。

親子一緒に活動できるのは就園前の今だからできるかけがえのない時間です。たとえお子さんが人見知りで活動できるか心配でも、お母さんと一緒に安心できますし、決められた時間に決められた場所で、

先生に教えてもらっているながら活動するというのは、これから集団生活を過ごすのにいい経験になります。

外に出るのを躊躇している方もぜひ一緒に活動してみませんか？