

時間の使い方

主査 黒瀬 さおり

先日、テレビで「現代人の体感時間は短くなり、1日17時間である。」とある大学教授が話されていた。短くなった7時間はスマホを見たり、使ったりしている時間だという。1日は、誰にでも等しく24時間あるものと思っていた私にはとても衝撃的だった。スマホがなくても、体感時間は年々短くなっていると感じるのに、これ以上短くなってしまっは困ってしまう。

だんだんと涼しくなり、季節は秋へと移っていく。体を動かしたり、本を読んだりするにはよい季節である。何のために、何時間、どこで、誰と時間を使うのかなど、じっくり考えて、少しでも有効に使っていききたい。

まずは、運動不足解消のために、スマホを置き、テレビを消して、ウォーキングやストレッチを始めてみようかな。それとも、買ってそのままにしている本を読もうかな。

時間の使い方は人それぞれ。自主学习グループで学ばれている方、講座に参加される方のように、私も継続してできる何かを探す秋にしたい。



家庭教育研修会を開催しました

【8月23日(水)】

幼稚園・保育園・保育所、小・中学校の保護者・職員の方に御参加いただき、家庭教育研修会を8月23日(水)に開催しました。BTUかごしまの川村佳代子先生に「家族みんなが楽になるストレスケア」という演題で御講演いただきました。

ストレスとは何かについて、家庭で育みたい心、家庭で簡単にできるストレスケア法など教えてくださいました。

川村先生自身の体験談を交えながら、大変分かりやすい内容でした。参加者からは、「子どもとのコミュニケーションやスキップの大切さを知りました。慌ただしい日々の中、忘れがちですが、今日の学びを実践していきたいと思います。」

「自分のことを振り返るきっかけになりました。」「子どもの顔を見て、話をすることができていなかったのが、今後心がけたい。」といった感想が多くありました。

講演後には、意見交換会を行いました。お互いの子育てに対する思いや悩み等を話し、有意義な時間となったようです。

公民館では、家庭教育充実のための講座や研修会を開催しています。また、家庭教育相談事業として家庭教育に関する相談も受け付けています。気軽に御相談ください。



【新刊の案内】秋の夜長は 吉田の本を手にとって過ごしてみよう

【一般書】

- ☆ ハンチバック / 市川 沙央
- ☆ 23時のおつまみ研究所 / 小田 真規子
- ☆ 古事記に秘められた聖地・神社の謎 / 三橋 健

【児童書】

- ☆ ねこの5ふんご / ハラ ミチヨ
- ☆ もっと頭がよくなる! ちいムズおりがみ / 山田 勝久
- ☆ 科学探偵 vs 恐怖の館 / 佐東 みどり



～自主学習グループの紹介～

いやしのヨガ

いきいきひまわり会 木曜日 13:30～15:00

私たちいきいきひまわり会は、月に2～3回木曜日にヨガの先生をお招きして活動しています。

年齢制限はなく、個々の体力に合わせて2回の休憩をはさみ、1時間半、笑顔あふれるヨガ・ピラティスを行っています。10年以上継続されている方から参加して1か月以内の方まで、無理なく楽しみながら活動しています。

会員の親睦を深めるためのバス旅行もあり、先日は福祉バスを利用して指宿旅行を行いました。和気あいあいと会話ははずみ、忘れられない一日を送ることができました。



活動風景



研修旅行

～家庭教育学級の紹介～

「おなか元気教室」

吉田北中学校家庭教育学級

7月7日の第3回家庭教育学級では、鹿児島ヤクルト販売株式会社の吉田久美子さん（管理栄養士）を講師としてお招きし、「おなか元気教室」を開催しました。成長するために知っておきたい栄養や食事、おなかのことについて学ぶことができました。参加した保護者からは、育ち盛りの子どもの成長のために、五大栄養素や上手なエネルギー補給法を意識していきたい、といった感想が寄せられました。



活動風景

吉田地域生涯学習講演会の御案内

10月27日（金）の14時30分から、吉田公民館で生涯学習講演会を開催します。

講師： 鹿児島大学 准教授 井村 隆介 先生

演題：「みんなが考える防災」

8.6水害から30年が経ちました。ゲリラ豪雨や河川の氾濫など、いつ災害が起こるか分かりません。災害に対する備えや心構えを一緒に学びませんか。

多くの方々のお越しを心よりお待ちしております。

吉田地域総合文化祭について

【舞台発表】 11月12日（日）午前

【展示発表】 11月11日（土）～12日（日）

○詳しくは、11月号でお知らせします。

「秋の心豊かで元気あふれる「さつまっ子」を育てる運動強調期間」

○ スローガン 「育てよう 若い芽を 家庭 学校 地域 職場で」

○ 期間 10月15日（日）～11月30日（木）

○ 実践事項

- ・ 学校や家庭、地域、職場で「市民あいさつ運動」を推進しましょう。
- ・ 家族の絆を深め、家族で話し合う雰囲気をつくりましょう。
- ・ 青少年が健全に育つ、よりよい環境づくりに努めましょう。
- ・ 親子やグループで地域活動や体験活動に参加しましょう。
- ・ スマートフォンやゲーム機器等の正しい使い方について、家庭や地域で話し合しましょう。

【第3土曜日は「青少年育成の日」・第3日曜日は「家庭の日」】



令和5年度 ニコニコ標語
優秀作品

「ともだちがはなしてくれる そのこえに
きょうもなんだか ぼかぼかきぶん」

本名小学校1年 小林 美湖