

らく しょう こう れい しゃ  
**楽 笑 幸 齢者**になろう!

**みんなでできる介護予防 大槌町運動プログラム**

年をとると「体力が落ちるのは仕方がない」。そう思っていませんか？  
実は、何歳になっても身体を動かして生活することで、体力の向上、筋力アップが可能です。  
町はこれまで「大槌びんころ体操」を作り、住民の介護予防のお手伝いをしてきましたが、この度、さらに運動を強化するため、釜石リハビリテーション療法士会の協力を得て、「大槌町運動プログラム」を作成しました。

**どんな運動？**

- ・「体幹編」「下肢編」に分かれ、全部で10個の運動があります。
- ・週3回のペースで続けることで、効果が表れます。
- ・運動はポスター（A3両面）になっており、壁に貼って見ながら運動できます。

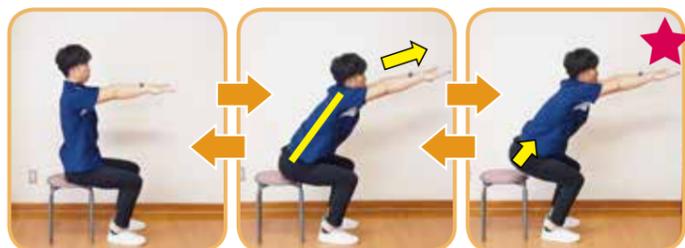
**運動例**

**前方リーチ運動**

☆ 背筋を刺激し、猫背を改善します

- 背筋を伸ばしたまま両手を斜め前方向に伸ばします。斜め前に目標となる物を置くとイメージしやすくなります。

〈回数〉  
10回

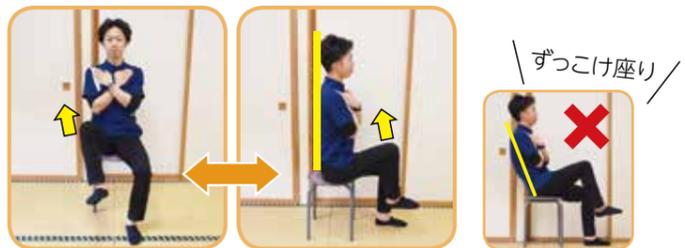


**もも上げ運動**

☆ もものつけ根の筋肉を鍛え、足を上げやすくし、ずっこけ座りを改善します

- やや外側に向けて、交互に膝を上げます
- ゆっくりと正確に行ないましょう

〈回数〉  
20回



**うれしい声が聞こえています!**



リハビリの先生に運動を教してもらい、正しい姿勢で運動することの大切さに気づきました。

いつでも、どこでもできる運動です。続けていくうちに、姿勢が良くなり腰が楽になりました。

今後は運動プログラムの愛好者も増やしていきたいと考えています。「やってみたい」という人にはポスターをお渡しします。「教えてほしい」という人が5人以上集まったグループであれば、指導にも伺います。寒い日が続きますが、大槌びんころ体操・運動プログラムで、冬場の運動不足を防ぎましょう。

【お問い合わせ】地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

**ひよっこりカフェのご案内**

認知症などに関する相談対応、認知症予防などに取り組んでいます。認知症の人やご家族、認知症について学びたい人など、お気軽にご参加ください。

- 日時 1月24日(木) 13:00～15:00
- 会場 つくし薬局本店 まちかどふれあい室
- 内容 「お正月」をテーマとしたお話と手と頭を楽しく使う活動など

☎ つくし薬局本店 TEL 0193-42-8500

小中一貫教育だより



**城山の風**

大槌のすべての子に豊かな「育ち」と確かな「学び」を

**イトヨの秘密を探る**

**ふるさと科で学ぶ大槌の宝**

12月3日、湧水シンポジウムの開催を機に、ふるさと科の学びの一環として「イトヨと湧水の学習会」が大槌学園の7年生を対象に行われました。

講師は、イトヨ研究の第一人者である岐阜経済大学の森誠一教授が務めました。「大槌町の郷土財としての湧水とイトヨ」のテーマのもと、自然環境の湧き水から

- 湧水の町
- イトヨって何？
- 郷土財を保全する復興

について、映像を交えて湧水のしくみや特徴とイトヨの生態などを学びました。

大槌町の町方の湧水は、大槌川、小槌川、城山の3つの水脈があることや釜石・山田には湧水はないこと、湧

き水を守ることはイトヨだけでなく湧き水に棲息する他の生き物も守ることであることを学びました。

授業後、生徒たちからの質問には次のようなものがあり森先生が優しく答えてくれました。

- ◇イトヨは食べられますか。  
▶食べられます。新潟では食べる文化があります。
- ◇イトヨはなにを食べますか  
▶イトヨは肉食なのでユスリカなどの水中の虫を食べます。水草などは食べません。



**大槌高校復興研究会**

**ぼうさい甲子園優秀賞受賞**



平成30年度の1.17防災未来賞「ぼうさい甲子園」で大槌高校復興研究会が優秀賞に輝きました。

優秀賞は、大賞に次ぐ高校部門2位に相当する賞です。

震災後行ってきた定点観測などの地道な取り組みが高い評価を受けました。1月13日(日)、神戸市の兵庫県公館で行われる表彰式に生徒7名が出席します。

復興研究会は、定点観測の他にキッズステーション班(町内の児童施設でのボランティア活動)、防災・まちづくり班(復興まちづくりへの提言等)、他校交流班(全国から大槌高校を訪れる高校生との交流)の活動を行っています。

来年度、創立100周年を迎えるにふさわしい賞の受賞となり、これからの大槌高校の魅力の一つとしても期待されます。



**MOA美術館児童作品展奨励賞**

**倉本 麗さん(吉里吉里学園3年)**

今年で19回を数える遠野・釜石・大槌地区作品展には362点の応募があり、その中から吉里吉里学園3年生の倉本麗さんの作品「はたけで遊んだよ」が最優秀賞であるMOA美術館奨励賞を受賞しました。

「仲良しの友だちのはなちゃん、ゆのちゃんと3人でお花つみをして遊んだときのことを描きました。すいせんやかわいいお花がたくさん咲いていて、ちょうやハチも飛んでいてとてもワクワクしました。にぎやかで明るい様子が伝わるように黄色をたくさん使いました。」との感想の通りのびのびと自由に楽しく作品の中で遊んでいる様子が表現されています。

**【麗さん以外のおもな入賞者】**

- 大槌町長賞  
芳賀 克 (吉里吉里学園3年)
- 大槌町教育委員会教育長賞  
倉本 華 (吉里吉里学園3年)
- 釜石地区退職校長会賞  
三浦寿心 (大槌学園2年)
- 審査委員長賞  
佐野和希 (吉里吉里学園1年)
- 実行委員長賞  
倉本彩星 (吉里吉里学園2年)

