



母親委員会だより



平成23年3月発行



平成22年度 寒河江市PTA連合会母親委員会研修会

「心も体もリフレッシュ 体を動かしてストレスにさようなら」

講師 大沼 康子 氏(寒河江市体育振興公社 主任スポーツ指導員)



平成22年11月6日(土)、醍醐小学校体育館において研修会を行いました。

「ジェンカ」、「マイムマイム」と“なつかし”のフォークダンスで始まり、笑顔いっぱいになりました。ところが、これがなかなかきつく、だんだん息がきれていきました。そのあとは、ジャンプしたり、体や腕を回したり。音楽に合わせて、リズムよく、みんなでおどりました。11月にもかかわらず、汗びっしょり。本当によい運動になりました。

たくさんの感想をお寄せいただいたので、一部をご紹介します。

☆久しぶりに体を動かし、とても楽しかったです。まだ子どもが小さいので、なかなか夜出歩けなく、「学校の行事」といえば出てこられる……ぐらいの気持ちで来ました(正直いえば)。

またあれば来たいと思います。



☆初めて参加しました。日ごろ、まるで運動しないため、なかなか体がついてこなかったです。終わるころ、やっとリズムにのり、楽しむことができました。機会があったらまた参加したいと思います。

☆すごくハードな運動でしたが、日ごろのストレスを発散できてよかったです。

☆どんなものかわからず参加しました。心地よい汗をかきました。普段体を動かすことがなく、いい機会になりました。

☆体を動かすことは、体にだけでなく、心もスッキリしました。体はミシミシしていますが、心が満たされて、大変有意義な時間を過ごせました。参加でき、大変良かったです。



☆思った以上にハードでしたが、楽しく参加させていただきました。もっと多くのお母さん方に声をかけて、来年度はもっと参加者が増えるようにしたいと思います。

☆「子どもがいるから参加できる」という先生の言葉、普段忘れていた、子どもがいることへの感謝を思い出しました。音楽に合わせて踊ったり、ポーズをとったりすること、年をとるごとににぶっていることに気づかされました。ちょっと若返った気がします。

☆とてもスッキリしました。爽やかな汗をかいたのは久しぶりです。

☆アップテンポの曲で、最初はドキドキしながら身体を動かすうちに、ノリノリで楽しい1時間半でした。来年も参加できたらと思います。それまでは、少しでも身体を動かして慣れさせていきたいです。



平成 22 年 9 月 11 日 (土)、青森県八戸市において、

「東北ブロック研究大会」が開催されました。
その報告を行います。

東北研修会参加報告 第5分科会

「心を磨いて人間力」～依頼心を絶つ～

講師 小野寺 實 (八戸市立東中学校長)

中学生の保護者向けの
内容ですが、小学生の保
護者の方は、その準備と
してお読みください。



○「力のあるいい人間」になるための五つの鉄則

- 1 朝、自分の力で起きること。(目覚まし時計の力を借りてもよいから、自分でおきる。依頼心をここから断ち切る)
- 2 あいさつと返事をしっかりすること。
- 3 はきものをそろえる。大事にすること。
- 4 継続して人のために何かを尽くすこと。
- 5 歩いて登校、下校すること。

「力のあるいい人間」とは・・・
自己肯定感、親に愛着、打ち込むものがある、目標を達成する意欲がある。

○「力のあるいい人間」を目指して「文武両道」を貫くこと。

○ ケータイは中学生には必要ない。

○ 「本物から学ぶ」(講演会) 本物とは、すごいことをしつづけている人。

○ 「心を磨く」実践 「トイレ掃除に学ぶ会」

○ 職場体験で得るもの



生徒・・・一所懸命、真剣に打ち込む大人をみて、自分も真剣にとりくむ姿勢を学び、勉強を頑張るようになる。

事業所・・・素直な中学生に好感をもち、地域で見守る気持ちになる。

○ 我々大人の「人間力」を問い続けたい。

どんな人間になってほしいかを考えながら子育てをしています。
幸せになってほしいという願いが1番でしょうが、どの時点で
幸せかも含めて、あなたの「ものさし」はどんな「ものさし」
ですか。

《あなたはどんな尺度で人を測りますか》

世の中には、人間を数字で見る人がいます。

誠実さで見る人もいます。

お金でみる人もいます。

あなたは何で見ますか。

人は、さまざまな尺度で人を測ります。

「どんな尺度で人を測るか」によって、その人も測られています。



新聞の記事より～

風呂掃除を兄弟が当番で行っているが、次男が「今日はしたくない」といった。「そうね。そういう時もあるよね。ママもね、夕飯作りたくないなってときがあるの。でも、そういうときもがんばって作った後、家族が「おいしい」といってくると、やっぱり一生懸命やってよかったって思えるのよ」

～子どもへの声がけの仕方って大切だなと感じました。

一年間
ご協力
ありがとうございました。



平成 23 年 2 月 4 日 (金) 寒河江市 P T A 連合会教育懇談会が開催され、山形大学の松崎 学 氏よりご講演いただきました。

「自立をうながす親子のかかわり」

子どもが自立できない

失敗させない子育てが原因

子どもの失敗が起こったとき

誰にとっての問題か

子どもの問題は子どもに返す

→解決のアイデアを自分で考え選択。→実行したらどうなるかも考える。→実行の意思の確認と期間を決める

親は側面的に支援。おしんを貫く。失敗しても注意しない。

失敗しても、自分で解決できる力を子どもは持っている。

子どもの能力を信頼する。



子宮頸がんワクチン

県 P T A 研修会で子宮頸がんワクチンについて、さとこクリニック院長 井上 聡子氏

より講演いただきました。3回の接種が必要で、12歳ごろから接種するのがよいそうです。接種しても、検診は大切とのこと。

まず、私たち母親が検診を受けましょう。

- 小林 敏子 (陵東中)
- 中川 ふき (陵南中)
- 菊池 由美 (陵西中)
- 高橋 環 (寒河江小)
- 土肥 有美子 (中部小)
- 鈴木 真由美 (南部小)
- 軽部 暁美 (西根小)
- 渡辺 奈美子 (柴橋小)
- 秋葉 知美 (高松小)
- 花山 美佐子 (醍醐小)
- 鹿間 さおり (白岩小)
- 小林 広美 (幸生小)
- 田代 文 (田代小)
- 船田 直美 (三泉小)