

自分や地域を考える大切な時間

溝口中学校では、今年度も新型コロナウイルス感染症への感染対策を取りながら、地域の方々にお世話になる学校支援活動を進めています。5月には土曜日の午後に溝口公民館を利用して「伯耆未来塾」が始まり、地域の未来塾講師の方に教わりながら生徒が学習をしています。また校内マラソンでは地域の方々の応援、見守りの中、安全に活動をすることができました。そして7月には2年生が地域の事業所で職場体験をさせていただきました。コロナ禍の状況にもかかわらず、どの事業所も快く生徒を受け入れてくださり、本当にありがたかったです。

このような学校支援のボランティア活動や、地域貢献の活動などを含めた学校と地域が連携・協働する様々な地域学校協働活動（ほうきてごネット活動）を通して、実際に地域の方に出会って話をしたり、地域に出かけたりする経験が、生徒たちにとって自分や地域のことを考えるととても大切な時間になっていると感じています。ふるさとを大切に思える子どもたちを地域とともに育ていけるよう、これからもみなさんのご協力をよろしくお願いいたします。



職場体験の様子



伯耆未来塾での学習の様子

問い合わせ先 溝口中学校 TEL 0859-62-1034



合言葉は おたがいさま vol.22

生活支援コーディネーター本田の支え合い活動レポート

今回は、高齢者運動教室「まめまめクラブ」で実施している「まめまめプラス」についてレポートします。

ご希望された集落の公民館などで2カ月に1回開催している「まめまめクラブ」では、集落の状況に合わせてストレッチや筋力運動、有酸素運動などで気持ちよく体を動かしたり、ゲームや脳トレレクリエーションなどで楽しみながら交流していただいています。

昨年10月からは「まめまめプラス」も始まりました。

「まめまめプラス」では「フレイル予防」をテーマに、保健師の筋力チェックや管理栄養士が食事と栄養に関する講話などを実施しています。いつもの「まめまめクラブ」の際、「まめまめプラス」を各集落で年に1度は実施しますので、これまで参加されたことのない方も是非ご参加ください。保健師が個別の健康相談にも対応します。お気軽にお声かけください。

いつまでも自分らしくイキイキと過ごすために、社会参加がとても大切といわれています。ご近所で声をかけ合って「まめまめクラブ」にご参加ください。合言葉は“おたがいさま”です。

本田 典子



上の名での「まめまめプラス」の様子

問い合わせ先 健康対策課 生活相談室 TEL 0859-68-5535