

ほうきてごネットだより



手話を学ぶ

岸本中学校1年生は、講師5人とボランティア1人に協力していただき、総合的な学習の時間に手話を学びました。

生徒たちは5つのグループに分かれて、挨拶・自分の名前・好きな物（事）について手話での表現を教してもらい、一人一人が発表しました。中には自分で手話を考えて作る生徒もいて、クイズ形式の手話学習はとても盛り上がりました。

講師の方から「手話にも古い、新しいなどがあり、手話は地域・年代で変わり、独自の手話で表現する人もいる」という話を聞いて、手話への興味が広がったようでした。なかには「家族に教えてあげたい」「この授業が終わっても手話を続けたい」という生徒もあ

り、とても良い学習になりました。

この学習が手話への自発的な学びのきっかけになり、生徒たちが身近でいざという時に手話でさっと表現できるようになってくれたらうれしく思います。

これからも、地域の皆さんと共に子どもたちの学びや成長を支えていきたいと思っています。



▲手話を使った表現に挑戦しました

問い合わせ先

岸本中学校 TEL:0859-68-2260



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

vol.20

新型コロナウイルス感染症や熱中症が心配で、今年の夏は家にこもりがちだったという方も多かったのではないのでしょうか。「栄養や運動に気をつけているから大丈夫!」と思っていても、社会とのつながりがなくなることで、心身のさまざまな面が弱っていく傾向にあるといわれています。

今回は、感染予防に気を付けながら、週に1回「いきいき百歳体操」に取り組んでいる、荘あすなろ会（老人クラブ）を訪ねました。

伯耆町老人クラブで普及活動をしている「いきいき百歳体操」は、DVDを見ながら0~2kgの自分に合った調節可能な重りを手首や足首に付けて、ゆっくり手足を動かす体操です。体操自体は簡単な動きですが、手足をゆっくりと繰り返し動かすことで筋力がつくそうです。

合言葉は “おたがいさま”

参加者の皆さんも自分に合った重りとペースで体操をされていました。私は400gの重りで体験してみましたが、次の日に軽い筋肉痛になり、日頃の運動不足をしみじみと感じました。

荘あすなろ会の皆さんは、回数を重ねるごとに慣れてきて、いきいきと体操されていました。口コミで、参加される方も増えてきているようです。

体操だけでなく情報交換などの交流もできるこのような場合は、介護予防につながるさまざまな効果が期待されます。良いことや楽しいことを近所の方と共有し合えるって素晴らしいことですね。合言葉はおたがいさまです。

本田 典子



足首に重りをつけて体操中

問い合わせ先

健康対策課 生活相談室 TEL:0859-68-5535

有料広告

毎週水曜日は

数量限定

写真はイメージです。

みくりや
御来屋漁港(大山町)から
旬なお魚を仕入れています!

ランチタイム
ディナータイムともに
「伯耆町広報 見たよ!」
とスタッフに伝えれば
“食後のアイス”
プレゼント

ひゃふひゃふの海鮮
ご当地居酒屋

炸端かば
伯耆町店

鳥取県西伯耆町大蔵583-1
営業時間/11:30-14:00 17:00-22:00
(金曜夜は17:00-23:00)
(土、日、祝 11:30-23:00)

定休日/月曜日
ご予約・お問い合わせ

新型コロナウイルス
感染予防対策実施中

0859-57-9583