

# 母親委員会だより



令和2年2月  
第69号発行

東部中ブロック

篠木小学校  
八幡小学校  
東部中学校  
篠原小学校

日頃は東部中ブロック母親委員会の活動にご理解ご協力いただき、心より感謝申し上げます。

今年度は、2回のブロックセミナー事業を計画し、母親委員の健康と安全を第一に活動してまいりました。コロナ禍で様々な制限がある状況でしたが、感染対策をしながら委員みんなで力を合わせて計画や準備に取り組みました。

セミナーのテーマは、閉塞的な時期を経て心身共にストレスが多い中、家族の健康のための取り組みや、様々な情報があふれている社会で子ども達の健全な成長を支えるためにはどうしたら良いかと、今、保護者として学びたい事を柱に考えました。

残念ながら、第2回セミナー『「いのちの話」～生と性を語るためのエッセンス～』は緊急事態宣言の発出により中止になりました。このセミナーは、家庭で子どもといのちや性について話す時のヒントになればと考え計画したセミナーでした。聴講を希望する委員が多く、このテーマへの関心の高さをうかがい知ることができました。

今後も活動を通じ共に学び、家庭教育の向上に努めていきたいと思っております。



## 令和2年度活動報告



### 第1回 東部中ブロック母親委員会総会兼セミナー事業

- 令和2年11月17日（火）
- 篠木小学校 体育館

総勢21名の母親委員が集まり、ブロック総会を執り行いました。  
各校の母親委員長のご紹介や、今年度の事業計画について協議致しました。



感染予防をしながら、会場の準備や片付け作業などに取り組みました。  
また、参加者へ具体的な注意事項をアナウンスしたり、ポスター掲示をしたりして注意喚起をしました。多くの委員の協力により開催することができました！



# セミナー事業 骨格調整体験 ～骨の使い方講座～

○ 講師 佐藤 ますみ 先生  
平川 康代 先生

心と身体の緊張を緩め、身体の軸を感じながら身体の使い方を学びました。骨の正しい位置と使い方を知る事で、姿勢や体調の改善、肩こり、腰痛などが改善される講座です。



身体のどこを意識して動くの良いか、骨格模型を使った説明を聞きました。



## <あぐら>

背骨が仙骨・腰骨からつまきの様に積みあがっているイメージで座ります。続けると、集中力UP！芯のある子になるそうです◎



## <肩こり改善>

肩甲骨を意識して、肩を、後ろ側から下から上へ回します。



## <歩く時>

大腿骨から上げて歩くことを意識します。  
おしりがキュッと小さくなります☆

エッセンシャルオイルを嗅ぎ  
身体の中からリラックスしました♡



受講者同士、膝の位置を見て、変化を確認しています♪



他にも、荷物を持つ時の姿勢や、子どもの身体の成長に良い事など、たくさん教わりました！



## 受講者の感想（一部）



・とても楽しかった。無理な動きでなく、日々の生活の中、姿勢を気を付ける事などためになりました。

・主人が五十肩なのでおしえてあげようと思います!! 子供の「足が速くなる」「背がのびる」等、ためしてみよう! やってみよう! という体の動かし方を沢山聞けてよかったです。

・正しい姿勢を普段から心がけてはいますが、どの部分を気をつければいいのか、丁寧に教えていただき参考になりました。また子どもの姿勢も気になっていたの、さっそく家に帰ったら教えようと思います。

・肩コリがひどいので参考にさせていただきます。  
アロマもステキな香りでリラックスできました。

皆さんのおかげで1年間活動することができました。ありがとうございました。