

## クラブ訪問

126

## 手作りがいイね!

### 桜田小学校科学クラブ



いちのみや ほなみ  
一ノ宮 帆南 部長(6年生)

みんなでアイデアを出し合い、工夫しながら作業を進めていくことがとても楽しいです!

できるので、みんなでたくさんアイデアを出し合って盛り上がりま

す。担当の漆山先生・石井先生に、参考資料の準備をしていただき、作業の進め方・薬品や器具の安全な扱い方などについて指導していただきますが、作業自体は、みんなで自主的に進めています。

今取り組んでいるのは、2本のペットボトルを本体にした「水ロケット」の製作です。ペットボトルのつなぎ合わせ方やロケットの羽を取り付ける位置で、空気の抵抗に差が出て飛距離が変わるので、自分たちでいろいろな工夫を凝らし、楽しみながら作業しています。

上手に作る事ができれば、20メートル以上飛ばすことができます。身近にあるものがロケットに

変身するなんて、完成がとても待ち遠しいです。

これからも、いろいろな科学工作や実験にチャレンジし、クラブ活動を通して科学の面白さをたくさん体験していきたいです。



わたしたち桜田小学校科学クラブは、4〜6年生の男女8人で、毎月第3月曜日に理科室で活動しています。

科学工作や実験などの活動内容は、みんなで話し合って決め、1年間の計画を立てました。これまでは、身近にある材料を利用して、竹とんぼやシャボン玉作りなどに取り組んできました。

普段の理科の授業では扱わないような内容でも、興味のあるテーマであればチャレンジすることが



自分流に好きなデザインに飾り付け



いざ、予行演習

なかま  
と一緒

123

心地よい緊張とリラククス

ヨーガモクモク

わたしたちは毎週木曜日、木々に囲まれ鳥のさえずりがさわやかに響く八生公民館でリラククスした時間を過ごしています。メンバーは15人で、指導はヨーガ療法士の近藤美紀先生にお願いしています。公民館主催のヨーガ教室からサークルに発展し、今年で8年目になります。

ヨーガは体と呼吸・心を整える調身・調息・調心が重要。自分の心の声を聴きながら、その日の体調に合わせて、できる範囲で体を動かします。ヨーガのポーズは、季節やテーマを考えて毎回変えています。

普段使わない筋肉に負荷を掛けることで体が緊張し、とても気持ちが良いです。また、ゆっくり息を吐くことで、ふっと力が抜ける。わたしたちは、そのような心地よい緊張とリラククスの線



背中伸びを意識して

り返しを楽しんでいます。ヨーガで大切なのは、継続することです。長く続けていくうちに心に余裕が生まれ、体全体のバランスが



わたしたちと一緒に体と呼吸・心を整えましょう

整っていきます。腰痛・肩凝りなど体の不調が、ヨーガを通して自然に改善されていくのです。サークルに入会したときには、つええ突きながら歩いてきたメンバーが、今ではつええなで歩けるようになり、毎回元気に参加しています。慌ただしい日常生活から離れた癒やしを求めている人、体の不調が気になっている人、わたしたちと一緒にリラククスし、健康な体を目指しませんか。



松田 奈々ちゃん(1歳)美郷台

歩行器に乗るのが好きで、毎日元気に遊んでいます。



根本 琴葉留ちゃん(3歳・右)土屋 汰門くん(9カ月)

弟が大好き♡泣いているとあやしてくれる優しいお姉ちゃんにニコリ応える弟。いつまでも仲良しですね。



池田 紗優ちゃん(2歳)玉造

はじめての運動会でもらったお気に入りのメダルをさげて、ごきげんの紗優ちゃんです。

スクスクのびのび

385

このコーナーには市内在住で満5歳までのお子さんの写真を掲載しています。お気に入りの一枚が撮れましたら、ぜひお寄せください。

- 応募方法 お子さんの写真に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・親の名前・電話番号・30字程度のコメントを添えて広報課へ
- 応募先 〒286-8585 花崎町760 成田市役所広報課
- 問い合わせ 広報課 ☎20-1503