



家庭教育学級紹介

★本城小学校★

防災の備え～食品の家庭備蓄のすすめ～

12月3日に成田市健康増進課の栄養士を講師に迎え、食品の家庭備蓄、被災時の食事や調理に関する講座を開催しました。農林水産省によると、3日から1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が必要とのこと。ライフラインの停止に備えて、水を多めに備蓄することも大切だそうです。

大人2人(食)では…
食品：42食分
水：206本入り×4箱

災害時に支給される食品は、おにぎりやパンなどすぐに食べられる物が多く、栄養が偏りがちになるので、主菜や副菜になる食品の備蓄があるとよいとのことでした。心の安定ややすらぎを考えると、お菓子や好みの嗜好品なども備蓄しておくとういそうです。乳幼児や慢性疾患・食物アレルギーの方など要配慮者には、少なくとも2週間分の備えがあるとういことでした。

ペットを飼っている場合にはペットのための備蓄も！



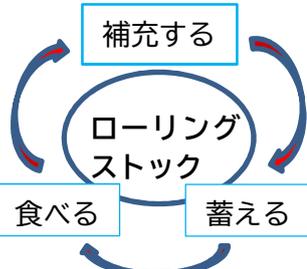
パッククッキング (白米)



【感想】子どもと一緒に、非常時の調理や食べる体験をしてみます。

【感想】・普段食べている物が役に立つと知り、とても参考になった。

- ・大きな災害を予測した備えを常にしておきたい。
- ・もしもの時に家族に安心感をもってもらえるご飯を作りたい。



普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費しながら、買い足すことで一定量の食品を家庭で備蓄する方法

★下総みどり学園★

防犯教室・子どもと女性を犯罪から守る～子どものために保護者ができること～

12月6日に、上記のテーマで防犯教室が開かれました。講師の千葉県成田警察署生活安全課生活安全係の巡查部長から、現状を交えながら、犯罪が多様化・低年齢化している今、参加者や子どもが犯罪に巻き込まれないためにはどのようなことに気を付けていけばよいかを教えてくださいました。防犯グッズや防犯のための標語も紹介していただき、いざという時のための心構えを胸に刻むことができました。



イカのおすし

- いか：ついてい**か**ない
- の：車に**の**らない
- お：「たすけて」と**お**おごえを出す
- す：こわい思いをしたら**す**ぐ逃げる
- し：周りの人に**し**らせる



後半は1年生の児童も参加して、実技が行われました。はじめに助けを呼ぶ練習をしました。「キヤー」という悲鳴では、子どもが遊んでいると思われてしまうため、「助けて！」と大きな声で言えるように練習をしました。その後、護身術のつかまれた手をふりほどく方法や背後から抱き着かれたときに逃げる方法を練習しました。



【感想】・行動範囲が広がってきていて商業施設の中でも一人で行ってしまおうので、改めて気を付けないといけないと思った。

- ・出先で一人でトイレに行かせることがあったが、今回の話を聞いてすごく危険なことをさせていたんだと反省した。
- ・子どもたちへの伝え方もわかりやすく、一緒に考えたいと思う。

★平成小学校★
生演奏サウンドヒーリング・
リラクゼーション・閉級式



12月9日は平成小学校の最後の家庭教育学級でした。リフレクソロジストとサウンドアーティストのお二人を講師に迎え、「かんたん足もみレッスン」と「サウンドバスの体験」が行なわれました。講師のお二人は共にご自身が救われた経験からそれぞれの道に進まれたそうです。参加者の皆さんへの「時には自分を優先したり、ゆっくり休んだりしていいんだよ」という温かいメッセージが伝わってくる講座となりました。



足もみは、病気予防のために古くから行われている健康法で、血液循環をよくしたり、各臓器の調子を整えたりすることができると言われていそうです。

【感想】・初めての足もみで反射区やもみ方を丁寧に教えてもらえてよかった。
・楽しみながらマッサージをして、自分の体と向き合う時間を取ることができた。



強さの目安は「イタキもちいい」

後半は、クリスタルボウルなど普段はあまり見かけない楽器を使った「サウンドバス」体験へ。ヨガマットの上に横になり、奏者の「呼吸を深めて…」の言葉の後は、音色と楽器から伝わる振動に包まれた空間に身を委ねました。



【感想】・初めての体験だったが、びっくりするほどリラックスすることができた。
・「音を浴びる」…不思議で、気持ちよい時間だった。

★大栄みらい学園★
もの作り体験教室
「クリスマスリース作り」



街中がイルミネーションに彩られ、クリスマスが近づく中、大栄みらい学園では12月12日に前期課程・後期課程合同で「クリスマスリース作り」の講座が開かれました。物作りが好き、細かい作業が好きという受講生が集まり、日頃フラワーショップでお仕事をされてるお二人を講師に、穏やかにリース作りに取り組む時間が流れました。リースの材料には疲労回復効果や鎮静効果のあるヒムロ杉、ブルーバード・ブルーアイス（コニファー）、ユーカリポポラスが使われ、作業の時から香りに癒されました。また、いずれも常緑樹の仲間、時間が経っても緑を保ち、紫外線を避けて室内に飾れば1か月ほどもつとのことでした。



【感想】ワイヤーで巻き付けていく作業が意外と難しく、上手くできるか不安でしたが形になって良かったです。



初めてのクリスマスリース作りでドキドキしました。細かく教えていただいたので、楽しく作ることができました。

・夢中になってリースを作ることができました。
・みなさんとワイワイ楽しく作ることができて良い機会になりました。
・想像以上に難しかったですが、楽しかったです。素敵なオリジナルリースができました。
・大事に飾りたいと思います。



昨年の1月1日に、石川県能登地方を震源としたマグニチュード 7.6、最大震度7の能登半島地震が発生しました。発生から1年が過ぎましたが、被災地では未だに元の生活に戻れない方々が多数いらっしゃり、まだまだ復興支援が必要な状況です。この機会に、被災地のことを思いながら、緊急避難場所などについて家族で話し合ったり、食品などを備えたりして防災について再度見直してみましよう。