授　業　見て👀、触れて✋、体験！蔵持小４年生の防災学習📖

蔵持小学校

21 日（水）、蔵持小学校 4 年生の児童たちが、防災ステーションで防災学習を行いました。

蔵持地区消防団と蔵持地区まちづくり委員会防災部の皆さんの協力のもと、防災倉庫に備えられた資機材を見学。消防団による消防ポンプやホースの説明を受けたほか、土のう作りや担架を使った搬送なども体験しました。

災害時に地域を守るための備えや、助け合うことの大切さを、実際の体験を通して学びました。



講　座　セラバンドで楽しく体づくり！～座ったままでできる体幹トレーニング～

蔵持市民センター







23 日（水）高齢者学級では、永谷あきこさんを講師に迎え、セラバンドを使った運動を行いました。

セラバンドは、伸縮性のあるゴム製の運動用バンド。永谷先生の指導のもと、椅子に座ったまま、腰や膝に負担をかけずに筋力や柔軟性を高める運動に取り組みました。

まずは、太ももの前側と後ろ側の筋肉を鍛える運動。続いて、歩くときにつま先が引っかからないよう、足首を動かしてつま先を上げる運動にも挑戦しました。

上半身の運動では、両手でセラバンドの端を持ち、上下左右に伸ばしたり縮めたりしながら、腕や肩の筋肉を動かしました。椅子に座ったままでも、バンドの伸縮を利用することで、さまざまな部位を鍛えることができます。

今回の講座は、無理なく体を動かしながら、日頃から運動を続けることの大切さを実感する機会となりました。健康づくりや介護予防に向けて、毎日の生活に取り入れられる運動を、これからも楽しみながら続けていきたいですね。

授　業　バスに乗ってみよう🚌👈蔵持小２年生の乗り方教室

蔵持小学校

26 日（月）、蔵持小学校 2 年生の児童たちが「バスの乗り方教室」に参加しました。

まずは教室で、バスの乗り降りの仕方や乗車時のマナー、安全に利用するための注意点などを学習。その後、実際の路線バスを使って、整理券の取り方や乗り降りの手順を体験しました。

さらに、バスの整備工場も見学。普段はなかなか見ることのできないバスのエンジンや車両の仕組みを間近で見ながら、バスを安全に走らせるための仕事についても学びました。

いつも街で見かけるバスにも、さまざまな工夫や多くの人の仕事が隠れています。地域の暮らしを支える大切な交通手段であることも改めて知る機会となりました。今回の体験をきっかけに、身近な公共交通機関であるバスに親しみ、これからのお出かけにも気軽に利用してもらえたらうれしいですね。



