



こんにちは！第1ブロック母親委員です。

母親委員は、市内の小中学校のPTA 母親委員が12のブロックに分かれてテーマに沿った活動をしています。

第1ブロック活動テーマは『Let's 美ママ! Healthy heart♡』です。

毎日忙しいママ達ですが、明るく元気であることが子どもたちにとって一番うれしいことだと思います。身も心も元気になって、ニコニコキラキラした♡美ママ♡目指して活動していきたいと思っています！

\*各学校の母親委員と学校行事予定\*      ブロック長：駒形小学校   副ブロック長：新通小学校

学校名	氏名	バザー・行事
駒形小学校	永井 亜味 杉山 仁乃	7/5 安倍川祭り 10/26 プラタナス祭
新通小学校	富樫真理子 大石 清子	9/28 日新祭
末広中学校	小杉 明世 曾根 祥子	6/8 バザー
田町小学校	白鳥 美保 増田 正恵	9/27 ふれあい祭り
美和小学校	岡村 智香	10/26 健全育成大会
美和中学校	瀧口 直子	11/16 美和中バザー
足久保小学校	鈴木麻衣子 西村 裕美	9/28 フェスタ足久保
安倍川中学校	鈴木ひとみ 上地 浩子	11/8 正大祭
安倍口小学校	鈴木久美子 浅野 美紀	11/23 親子ふれあいバザー
安西小学校	神谷 直子 増田麻貴子	12/7 安西フェスタ
番町小学校	山本 香里 岡本 可奈	11/16 番町ふれあいフェスタ
井宮小学校	小松 智子	10/26 フェスタ井宮
井宮北小学校	有村 智子 山本さと美	10/26 竜太祭り
籠上中学校	野尻 祐子	11/16 龍門祭フェスティバル

是非、各学校行事に出かけてみてください♪詳しくは母親委員にお問い合わせください。

\*第1ブロック年間活動予定\*

月日	活動の内容	場所
5月 7日	顔合わせ・年間活動計画検討	駒形小学校 クラブハウス
5月30日	母親委員会全体研修会	グランシップ
6月10日	講演会「大腸がん・乳がんについて」	駒形小学校 クラブハウス
9月 6日	ライオンズ後援 講演会	静岡市立高校 講堂
9月 9日	耳つぼジュエリー	駒形小学校 クラブハウス
11月18日	骨盤体操	駒形小学校 空き教室
11月22日	静岡市 PTA 大会	静岡市民文化会館
1月20日	情報交換会及び反省会	駒形小学校 クラブハウス
3月	母親委員会全体研修会	グランシップ

平成26年5月30日グランシップにて母親委員会全体研修会の際、初めての試みとして「学校規模別グループディスカッション」が行われました。内容を少しご紹介します。

小規模校	中規模校	大規模校
<p>☆学校での様子☆ 異学年との絆ができる。 他校との交流ができていて、中学が合同となるため安心。 人数が少ないのに、グループができてみんなで遊べない。</p> <p>☆問題点☆ 不審者情報や連れ去り事件があった。 ラインの影響で情報の世の中なのにコミュニケーション能力は低い。</p>	<p>☆家庭学習について☆ 学校によつての学力レベルの違い。 宿題の量が先生によって違う。 部活が忙しく家庭学習の時間をとるのが難しい。 学力テストの過去問題をやる。 同じ机で親と一緒に宿題をすると良い。</p> <p>☆問題点☆ 部活が少ない。 不審者情報があった。</p>	<p>☆PTAについて☆ 25年度からポイント制度導入。 役員決めの難航。</p> <p>☆問題点☆ ライン中毒になるくらいはまっている。(時間を決めて親が没収などルールを決める。) 思春期で厳しくしすぎると返って反発するので、ある程度は我慢。 習い事、塾が忙しく、遊ぶひまもない、宿題も大変。</p>

各規模によって、良い点、悪い点、様々な問題点が出されました。今後の家庭生活や、学校生活で参考にして頂けたらと思います。

❀お知らせ❀

「天使からのポエム」募集

対象学年は小学校4年生、6年生、中学校2年生です。  
子どもたちの大人への思い「すごいな」「ありがとう」「大変だな」などを、詩にしてもらいます。  
たくさんの応募、待っています！



学校行事紹介

駒形小学校 安倍川まつり

安倍川まつりは、親子三代に渡り行われている伝統的な行事です。

毎年、1・2年生はかわいらしい浴衣や甚平を着て、5・6年生の担ぐ連台に乗って川を越えます。

3・4年生は手作りのお神輿をわっしょい！わっしょい！

そして、このお祭りの一番の特徴は…5・6年生男子の赤いふんどし姿です！

今の時代、ふんどしになるなんてお相撲さんか駒形小の児童くらいでしょう。最初こそ恥ずかしがっていましたが、川越えが始まると、真剣です！重い連台に1・2年生を乗せ、肩に担ぎ、川を渡るのととても重く大変です。3・4年生もその間、全員川に入って大きな声で応援します。全員を無事に渡し終えた頃には、赤ふんどし姿様になり男らしく見えました。便利で新しい物によって古い物は排除されがちだけれど、昔の物がない時代の生活を、このように体験できることは貴重だし素晴らしいと思います。駒形小学校も児童数の減少により、学校行事も縮小せざる負えない状況ですが、先生方の努力と父兄の協力により、安倍川まつりの歴史は続いています。

大きな行事を終えた子どもたちはみんな笑顔で頼もしく見えました。



平成26年6月10日駒形小学校クラブハウスにて講演会「がんの発生メカニズム～大腸がん・乳がんについて～」が行われました。

講師 小泉 勝義 先生  
中央静岡ヤクルト(株)広報室顧問

～がんの発生メカニズムについて～



正常な細胞が日常で受ける放射線や紫外線、タバコの煙、加工食品に含まれる発色剤などにより傷つけられ、更にストレスや脂肪の過剰摂取、性ホルモンの過剰分泌などが加わることにより、がんの発生につながります。しかし、人間の体は、がん細胞を狙って攻撃するNK細胞（別名：天使の遺伝子）や、がん細胞の自滅（アポトーシス）を促進するP53遺伝子などにより、守られているのです。



NK細胞は、Lカゼイシロタ株によって活性化

～大腸ガン・乳がんについて～

女性のがん部位死亡率1位・・・大腸ガン  
女性のがん部位罹患率1位・・・乳がん

発症リスク	大腸がん	乳がん
上げるもの	○赤身肉（牛肉・豚肉） ○アルコールの摂りすぎ ○肥満	○初潮が早い ○妊娠回数が少ない ○遺伝子の要因 ○肥満
上げる可能性があるもの	○タバコ ○脂肪の摂りすぎ	○タバコ・アルコールの摂りすぎ ○脂肪の摂りすぎ
下げるもの	○運動 ○カルシウム	○運動 ○授乳期間が長い
下げる可能性があるもの	○野菜果物などの食物繊維の摂取	○大豆

《国家プロジェクト「がん克服10カ年計画」臨床実験》

試験責任者 石川秀樹先生（京都府立医科大学 特任教授）

結果：「乳酸菌シロタ株」の継続摂取により、大腸がん発症リスクが低くなった。

ヤクルトすごい！



《乳がんの予防の可能性～「乳酸菌シロタ株」含有乳飲料の研究～》

結果：大豆製品の摂取が多く「乳酸菌シロタ株」含有乳飲料を週4回以上飲んでいる人の乳がん発症リスクが低くなった。

\*大豆製品に含まれるイソフラボンの1日の摂取量の目安\*

豆腐1丁(300g)→60mg 味噌汁1杯(味噌12g)→60mg 豆乳1本(200ml)→50mg  
納豆1パック(50g)→37mg きなこ大さじ1杯(5g)→14mg

!注意!イソフラボンの過剰摂取は子宮内膜症を起こしやすくし、生理周期を乱す。

## がん対策4つのポイント

◎食生活

◎酒タバコを減らす

◎適度な運動

◎定期的な健診

### 参加者の感想

○父親ががんで早くに亡くなり、自分もその歳に近くなり他人事ではないな…と思います。今回聞いた食生活、生活習慣が色々な病気の元になるだろうと思いました。とりあえず甘さ控えめ大人のヤクルトを買ってみました。

○明日からヤクルトを買ってみようと思いました。また納豆と豆腐入りの味噌汁を飲んで健康に気をつけたいと思いました。

○がんの原因や変化していく過程を詳しく教えていただき身近な病気であることを認識しました。ヤクルト飲料の栄養素についても説明して頂き勉強になりました。

○食生活、生活習慣が大きく関わっていること、台所を預かる者として良いお話が聞けました

○発がん因子にさらされた生活の中でも私たちの身体は防御して健康に生活できるはずだけど、自分の嗜好によるやめられない習慣によって危険な状況にしていることがよくわかりました。生活習慣の見直しと、がんの発症リスクを抑えるために乳酸菌シロタ株やイソフラボンの摂取を工夫してみたいと思います。

○講師の先生の説明が分かりやすく、話術に吸い込まれました。お話を聞いて、意識してヤクルトを飲むようにしました。がんは恐ろしい病気で、人事とは思えません。

○がんは私にはまだまだ関係ない話だと思っていましたが、いつ発症してもおかしくない状況だとわかりました。がんの怖さだけでなく、守り方も教えて頂き勉強になりました。

毎日の生活のほんの少しの心がけでがんのリスクはぐっと下げることができます。いつまでも元気なお母さんでいられるように、今日からできることをはじめてみませんか？

☆予告☆次回のスマイルおかあさんは今話題の耳つぼジュエリーの様子をご紹介します♪



※尚、静岡市PTA連絡協議会のホームページで母親委員の活動の様子を見ることができます！

各ブロックの活動、全体会での様子などもアップされていますので、是非ご覧ください♪

アクセス 

