

第11ブロック

母親委員会便り

平成28年7月発行 第1号

担当 清水高部東小学校

平成28年度 第11ブロックの母親委員会の活動が始まりました。

母親として子供たちの学校生活を支えるため、他の学校のお母様方と交流・情報交換し、研修会・勉強会に参加していきます。

母親委員会・・・静岡市PTA連絡協議会（市P連）の専門委員会の一つ。

静岡市内130校の小中学校が12のブロックに分かれて活動しています。

11ブロック・・・興津中・興津小・袖師中・袖師小・庵原中・庵原小・飯田中・飯田小・飯田東小・六中・高部小・高部東小の12校で構成。



第一回母親委員会全大会にて

平成28年度11ブロック母親委員

興津中	石川理恵
興津小	杉山千裕
袖師中	安藤万貴子
袖師小	望月由希
庵原中	望月ゆうこ・梅田光美
庵原小	鈴木ひとみ
飯田中	川井加寿美
飯田小	矢野美保
飯田東小	望月ゆかり
六中	佐塚佳代
高部小	菅原友季子
高部東小	鈴木香奈江



年間活動計画

	月日	活動内容	開催場所	開催時間
第1回	4月27日	年間活動計画作成	庵原交流館	19:00
第2回	5月18日	第1回 母親委員会全大会	静岡市民文化会館	10:00
第3回	6月22日	骨盤矯正エクササイズ	庵原交流館	19:30
第4回	7月10日	竹内昌彦氏講演会	興津交流館	19:00
第5回	9月	母親委員会 全体研修会		
第6回	10月28日	ヨガ体験	庵原交流館	19:00
第7回	11月26日	静岡市PTA大会	静岡市民文化会館	10:00
第8回	2月	第2回 母親委員会全大会		
第9回	3月	新旧引き継ぎ会		

活動報告 ★骨盤矯正エクササイズ★

6月22日（水） 庵原生涯学習交流館 和室

講師 りんば整体きらめき 牧田 倫野先生

先生のお話を聞きながら、簡単な体操で全身を動かしました。運動前はゆがんでいた骨盤が、運動後にはまっすぐになっていてびっくり。みんなで楽しくリフレッシュできました。



体操前に骨盤チェック

先生「右があがってますね」



腰をぐるぐる。右回り、左回り、8の字で。
「肩は動かさずに！」



肩もぐるぐる。先生の「ほうれい線にも効きますよ～」に思わずスピードアップ

参加者の感想

- ・骨盤矯正の他にも、体の色々な事を知ることができました。こどもと一緒にできる体操もあったので、一緒に確認しがてらやりたいと思いました。
- ・はじめは肩や骨盤の高さが違う方が大半でしたが、終わった後にはまっすぐになっていました。短時間で簡単な動きなのに効果があり、とても驚きました。お尻歩きや足指だけ歩き、骨盤まわしなど忙しい毎日でもすぐにできそうな体操ばかりなので、自分でもやってみたいと思います。
- ・ただ体操するだけではなくて、根拠を知りながら体を動かすことによって、日々の生活の中でも少し意識して生活するようになりました。翌日から筋肉痛ですが、普段動かせないところがほぐせたんだと実感しています。
- ・なるほどと思うやり方やお話をたくさん聞いて楽しかったです。
- ・初めての骨盤教室は自分の体の歪みに気づくいい機会でした。なかなかゆっくり自分と向き合う時間をとれないので、リラックスもでき楽しかったです。実行できるものは取り入れて歪みの少ない体を目指したいです。
- ・普段使わない筋肉をほぐせ、ちょっと痛かったけど気持ちよかったです。翌日は朝スッキリ起きられていつもよりフットワーク良く動けました。
- ・TVを見ながら、子どもとおしゃべりをしながら。自分でも簡単にできるのでこれなら続けられそう！最近は大人数だけでなく子供たちの体の歪みがきになるとおっしゃっていた先生。これを機に家族で体の歪みチェック。教えていただいた、ながらケアを続けています。
- ・自分の体のメンテナンスをする機会はありませんでしたのでとても楽しかったです。骨盤矯正はもっと専門的にやってもらわなければならないと思っていましたが、自分でも簡単なストレッチができるとわかったので、気づいた時にやってみようと思います。