

marico

家庭と学校と地域をむすぶコミュニケーションペーパー ● まりこ162号 2019年10月 発行

ベルマーク集めて
アイテムゲットだぜ!!

買い物でベルマーク探し

へえー、いつも買うだけで
気がつかなかったけど、
この飲み物
ベルマークついていたのねー。



あら、お菓子にも
ついているのね



本当だ!
これにも
ベルマーク
ついてるよ



……って、なにたくさん
入れてんのよ!
これはあんたが
食べただけでしょ!



いつもご協力いただき
ありがとうございます



今後ともベルマーク回収に
ご協力お願いします



ベルマーク収集は

『1人がみんなの為に、みんなは1人の為に』の言葉が、
ぴったりのみんなに優しい運動です

毎月、皆さんに収集のご協力を頂いているベルマークですが、実際の様に
使われているのが気になり、今回先生方やPTA役員の方々に取材してみました。

教えて!ベルマーク博士

おまえさん、
ベルマークを
知っているか?

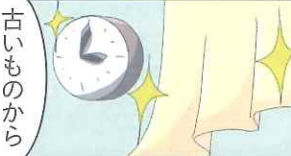


色々なものを
買えるんだ。



たくさん
集めれば、

古いものから
新しいものに
買い換える
ことも
できるんだ。



さあ、皆も
ベルマークを
集めて、
学校を
手助けする
ヒーローに
なろう!



毎回ベルマークは何点くらい
集まるの?



1回で1~2万点くらいだよ。



どのくらいの期間集めたら、
交換できるの?
例えば、テレビ1台交換するのに
どれくらいの期間がかかるの?



1年間で10万点くらい集まるよ。
6月に買ったテレビは
1台99,300円だから、
1年かかったよ。
この時は、それまでの残り
と合わせて、テレビを2台
買ったんだよ。



例えばどんな物と交換したの?



今まで交換した物は
例えばこんな物だよ。↓

ベルマークと交換したもの

SONY デジタルスチルカメラ	18,000円
ブリヂストン 輪車	16,800円
ボール	1,700円
折りたたみテーブル	17,500円
折りたたみチェア	8,000円

※別途消費税

おさらいしよう! ベルマークの切り方、出し方

- ①外枠ピッタリで切ろう!
- ②切りそこなってもテープで貼ればOK!
- ③ベルマーク以外の物はいれない。

知っていますか? こんな物にも付いているベルマーク

ファミリーマートでは、「すべての子どもに等しく豊かな環境の中で教育を受け
させたい。」というベルマーク活動の願いに賛同し、2008年4月1日より全国で発売
しているおむすびにベルマークを付けて販売しているそうです。
コンビニエンスストアでは初の取り組みですが、企業間でこのような活動がされて
いる事を初めて知り、ありがたく感じました。

日々の生活の中で何気なく使っている生活用品、文房具、食品など様々な物についているベルマークですが、この様に学校で役立てられていた事を
知りました。1点は小さくても1年を通して集まった皆さんのご厚意はとても大きな力となり、有意義な学校生活を送る為に使われているんですね。

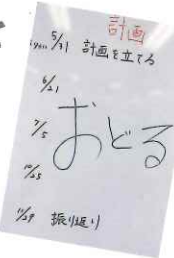
全力！クラブ活動

令和元年



まずは、めあてを決めよう！

どのクラブもまずは子どもたち全員でリーダーやめあてを決めて、年間の活動の取り組みを考えるとところから始まりました！
こちらはわかりやすいめあて(笑)→



4年生

待ちに待った はじめてのクラブ活動！



やってみたかったこと、好きなこと、それぞれ自分で決めてチャレンジすることは高学年の仲間入りでもあり、みんなとてもキラキラしていました！上級生の指導もあってスムーズに活動もできていました。ダンスクラブは準備体操もとても楽しそう！



5年生

クラブ活動にも 慣れてきたかな？



下級生に教える姿、上級生との対決、いろいろな姿が見られました！さすが5年生！挨拶や最後の片付けも慣れた様子でした。活動を通して、プレー以外の面でもすっかり高学年らしさがありました。

みんなで教え合ったり力を合わせることを、子どもたちもとても楽しんでいて、力強さをもらいました。1年間の活動を通して子どもたちが達成感を味わったり、成長が見られたりするのがとても楽しみです。個人的には製作系のクラブ活動の出来上がりもぜひ見せていただきたいです！

6年生

西小では 最後のクラブ活動！



下級生にお手本を見せながら教える姿も見られる中、個々でも楽しみながらハイレベルな技を見せてくれました。中には、大道芸を見ているかのようにディアポロを扱う子もいました。



ペア遊びってなにしているの？

長田西小学校では、他学年とふれあえるペア活動があるのを知っていますか？

4月になると、1年生は6年生と、2年生は5年生と、3年生は4年生と1年間ペアになり、掃除や遊びのルールなど、学校での上手な過ごし方を教わります。

今回は、今年度初めての「ペア遊び」の取材に行ってきました。

13:00

ペアさんと一緒に運動場へ

グループごとに集まって何して遊ぶのか上級生が優しく聞いてくれていました。ルールもわかりやすく教えてくれました。決まったグループから遊び始めます。



13:15

すべてのグループが遊び始めました

1年生+6年生ペア

- ドッジボール
- 転がしドッジボール
- 鬼ごっこ
- 長縄跳び
- だるまさんが転んだ 等

2年生+5年生ペア

- ドッジボール
- 鬼ごっこ
- どろけい
- だるまさんがころんだ 等



ドッジボールでは上級生が下級生にボールを譲ってくれていたよ！
長縄跳びでは、縄に入るタイミングを上級生が教えてくれていたよ！
ボールの取り合いになった時や走るのが苦手なペアさんには、上級生が寄り添いみんなが楽しめるよう気を配ってくれていたよ！

13:40

楽しかったペア遊びが終わりました

キッチンとお片づけをしてペアさんと一緒に教室に戻っていきました。子どもたちはほんのり赤いほっぺのニコニコ笑顔でした。



優しく教えてくれて、嬉しかった！
また遊びたい！
(1年生)

5学年違うから上手に手加減しました。ケガのないよう気を付けて楽しく遊びました。
(6年生)

小さいお友達と遊ぶのに手加減が難しかったけど、楽しかったです。
(5年生)



ペアさんがいたので安心して遊べたよ！
また遊びたい！
(2年生)

今後の予定

仲良しペア週間 ▶ 10月28日～11月1日
ペア遊び ▶ 11月19日～11月21日
ペア掃除 ▶ 11月28日

ご家庭でもお子さんからどんな活動をしたのか聞いてみてくださいね！

6月のペア遊びはお天気に恵まれ、お昼休みに運動場を貸し切ったのびのびと遊んでいました。取材をしていると上級生の下級生への思いやりがたくさん感じられ温かい気持ちになりました。「次はいつペア遊びがあるのかな」と早くも子どもたちはわくわくでした！！

しいたけの驚くべきパワー

煮物・炒め物・スープなど様々な料理に使える、
私たちにとって身近なきのこ「しいたけ」
今回はそのしいたけの密かにとってもすごい効能
についてご紹介していきます♪

栄養と効能

食物繊維

便秘の改善や整腸効果、
ダイエットや肥満予防にも
効果あり

ビタミンD

カルシウムの
吸収率を高め、
歯や骨を丈夫にする

エリタデニン

コレステロール値を下げ、
血液サラサラ

しいたけ パワー

レンチナン

免疫の活性力を高め、
ウイルスに対する抵抗力を
上げる効果あり

ビタミンB群

代謝の促進をサポート

豆知識

生しいたけは乾燥させることで栄養素がアップし、
グアニル酸という旨味成分も出やすくなるため
おいしさもアップ！
さらに天日干しするとビタミンDが増え、
より効率よく摂取することができます！

料理する前に余裕があれば、
傘の内側のヒダ部分を上にし
て1～2時間、日光に当てると
いいそうです！ちょっとしたひ
と手間でおいしくしよう♪

おすすめしたい方

- 妊婦さんや成長期の子ども
- 高血圧が気になる方
- ストレスのたまりやすい方
- 脂肪や便通が気になる方
- 病気になるやすい方

幅広い年代の人に必要な栄養素を含んでいて、生
活習慣病の予防にも向いている食材なんだと、調
べてみて改めて驚きました。みなさんも普段の食事
に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？

タイムスリップしてみよう！

みんなが産まれるずっと前、学校は今と違う形の建物でした。
学校周辺の風景も今より田畑が広がっていました。
話に聞いたことがあるかも知れませんが、実際にどんなだったか調べてみました！

みんなの住んでいる町

いま 2019年



むかし 1945年

田畑が広がり東海道の松
並木が印象的です。この松
並木は長田西小から佐渡、
手越へと続いています。建
物も少なく自然がいっぱ
いの長田地区の様子です。

みんなが勉強している学校

いま 2019年



むかし 1936年

昭和10年の静岡地震で校
舎が壊れてしまいました。
昭和11年に改築しました。
長田西小の正門です。

クイズ！このお友達だあれ？

びっくり！
先生も子どもになっちゃった！

先生が子どもの頃、どんな小学生だったか教えてもらいました。子どもの頃の写真をみて先生の名前が言えるかな？



1 1年の担任をしています。小学
生の頃、ソフトボールをはじ
めました。運動を続けることは大
切なことだと思っています。



2 2年の担任をしています。野球をし
たり、池でザリガニを釣ったりして
遊んでいました。ドラゴンボールの
カードを集めていました。



3 3年の担任をしています。小学
生の頃からテニスをならって
いました。外で遊ぶのが大好
きな子どもでした。



4 4年の担任をしています。小学校
の頃は運動が苦手でしたが、友達
と遊びだしたバスケットボールが
大好きになり、走ったりボールを投
げたりするのが得意になりました。



5 5年の担任をしています。「スラ
ムダンク」にあこがれてバスケ
ーを始めた。外で遊ぶのが
大好きでした。



6 6年の担任をしています。小学生の頃、牛乳が
大好きで毎日おかわりやんけんをしていま
した。びんの牛乳だったのですが、そこに麦茶を
入れてコーヒーマスターを作ったのが4年生の
時流行りました。そして先生に怒られました…。



7 まりこ先生の担任をしています。小
学生の頃は、外で虫取りや木登り
をして遊んでいました。この頃から
独学でギターをはじめました。



8 小学生の頃、給食が大好きで
毎日おかわりをしていました。
修学旅行では新幹線に大は
しゃぎました。

学校周辺の昔の風景や学校の様子、先生は子どもの頃、
好きな物、がんばっていたことを子どもたちに感じてもらえたらと
思い今回このようなテーマにしてみました。

答え：1.大石綾太先生 2.小林健先生 3.鈴木有美先生 4.福熊亮先生 5.田中健先生 6.海井公太先生 7.山幸先生 8.大村健先生

親子ヨガ

子どもの集中力もあがる!?
親子ヨガでうちリラックスはじめませんか?

ヨガって体に良さそうだけど、難しそうってイメージありませんか? 実は教室に習いに行かなくても家で簡単にできるポーズもたくさんあるんです。

親子ヨガは難しいポーズもありますが、触れ合って体を伸ばすことで心と体をリラックスすることができます。その上自律神経を整えたり、心のコリや体の緊張をほぐす効果もあるんです。ヨガではポーズをとることと同じくらい呼吸法を大切にしています。動きに合わせて深い呼吸をすることで気持ちを落ち着かせることができます。また、姿勢がよくなったり、集中力がついたりといったことづくめ。親子ヨガは家族のスキンシップの時間にもなりますので、まずはちょっとした隙間時間に1ポーズでも試してみてください。



キャット&カウ (猫と牛のポーズ)

背骨を動かすことで背中がスッキリし、
骨盤を前傾、後傾することで
腰痛を緩和させます。

- ① 四つん這いになり、肩の真下に手、腰の真下に膝をおく。息を吸いながら、骨盤側から少しずつ背骨をのぞくように上半身を引き上げ、視線は天井に向くように首筋を伸ばす。息を吐きながら元の姿勢に戻り、向き合ったらにらめっこ。

★POINT スタート時にセットした肩と膝の位置を固定。その位置のまま、背骨を上下にダイナミックに動かすことで効率よく背中をほぐすことができる。

- ② 息を吐きながら、骨盤側から背骨を少しずつ丸めていき、お腹をグッと引き上げる。

★POINT 目線をお臍に向けると背骨が丸まりやすくなる。

背中を反る→丸める動きを5回繰り返す。



親子ヨガ指導者 etsy (河原崎 満子)

全米ヨガアライアンス認定
ヨガインストラクター (RYT-200)
全米ヨガアライアンス認定
マタニティヨガインストラクター (RPYT85)



安楽座

膝を曲げて外側に開き、両方の踵を自分の体に引き寄せ、背筋を伸ばして座る座法。
まずは呼吸法を覚えてリラックスしましょう。

- ① あぐらの上に子どもを座らせる。または、お家の方の前で安楽座で座らせる。(写真参照)
- ② 子どものおへそに手を置き、子どもの背中にぴったりとくっつく。
- ③ 目を閉じてリラックス。「おへそを膨らませたり、へこませたりしながらお鼻で呼吸しようね」と声をかけ、腹式呼吸を意識しながら1分から3分ほどゆっくり呼吸する。



舟のポーズ

腹筋と平衡感覚を鍛えながら
情緒を安定させる効果も。
バランスをとることに集中して!

- ① 足を伸ばして向き合う。
- ② お尻歩きで3歩ほど近づき、足の裏を合わせる。
- ③ 息を合わせ、お互いの足の裏を押すように上へ上げる。おへその下に力を入れながらお尻でバランスをとる。
- ④ 姿勢が安定したら息を吐いて肩をリラックスさせる。そのまま5呼吸姿勢をキープする。ゆっくりと足を下ろし、あおむけになって一休みする。



宝物は なぁに??

みんなの宝物って何だろう?

みんなはどんなものを大切にしているのかな?

ちょっと気になる宝物について、4年生のみなさんにアンケートで聞いてみました!!

1位	家族	46票
2位	ゲーム	18票
3位	ぬいぐるみ・人形	15票
4位	ペット	9票
5位	命	7票
6位	おもちゃ・カード	6票
7位	友達	5票
8位	お金	4票
8位	本・まんが	4票
8位	サッカーボール	4票

1位『家族』の理由

やさしい・楽しい・
支えてくれる・遊んでくれる・
思い出がいっぱいある...

他にもこんな宝物がありました!

◎野球ボール

実際に選手がキャッチボールで使ったものだから。

◎誕生日カード

大好きな保育園の先生からもらったものだから。

◎おばあちゃんの手作りの服

おばあちゃん家のおいがするから。

◎大きなトロフィー

初めて大きなトロフィーをもらえたから。

◎ライフライン

なくなると生きていけないから。

ほかにもたくさんありました☆

これからも、ずっと大切にしていきたいですね!

編集後記

校長先生の宝物も知りたいね♪ということで、お忙しい中時間を作って頂き、取材にうかがいました。お子さんからもらった湯のみとかかなあ〜?なんて想像を膨らめながら待っていると、出てきたのはたくさんの冊子!

これはなんだろう?と思いながら話を聞いてみると...校長先生は大学時代にパソコンに触れたのがきっかけで、教員になり自分で買ったパソコンを使い授業を行っていました。すると、当時はまだパソコンが普及していなかったで「パソコンを使って授業をしている凄い人があるぞ!」と噂が広まり、色々な教科にパソコンを取り入れた授業を教える側になったそう。パソコンを使うことで楽しく理解できて、身になるような授業を目指して実践してきた授業の記録たち、いわば教員としての基盤になったものが今回見せてくれた宝物でした。来年からプログラミングの授業が始まるそうですが、子どもたちには「問題を解決するために、何をしたらよいか自分で考え試行錯誤する力を育てたい」とお話してくれました。

校長先生は今では県教育研究会の情報教育研究部で部長の立場に立っていて、先生たちにも刺激を与えながら、今もその当時の志を持ち続け、目の前の子どもたちと向き合っている、という印象を取材をしていて感じました。

長田西小の校長先生はとってとても凄い先生なんですよ!

☆校長先生の宝物☆

