

## 教育委員会からのお知らせ

### 22年度の活動から こんな「公民館活動」ご存知でしたか？

★あすなろ学級（乳幼児学級） 乳幼児のみんなで、遊んだり活動したりします。



お月見にパン作り？



ハロウィンを楽しむ



親子でフラダンス

★やまびこ学級（成人学級） 健康から物づくり・料理まで、みんなで楽しく学び活動します。



中国茶をたしなむ



料理を楽しむ



足ツボマッサージを習う

★もみの木学級（高齢者学級） 運動や物づくり、文学など、広範囲に楽しく学び活動します。



綿棒で立体づくり



楽しく身体を動かして

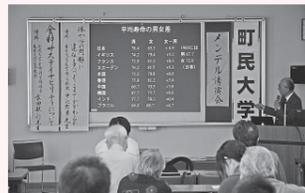


童謡唱歌を楽しむ

### ★町民大学「下諏訪を学ぶ」

～22年度 町民大学～

- ・下諏訪の歴史的風致…歴史的風致から見た町の習慣・行事・建物の話
- ・下宮の山城…町域には、下社金刺氏の山城が山の中に忘れられたように残っている。山城跡を辿りながら、下宮の歴史を振り返る。
- ・諏訪の水…諏訪の各河川・湧水の特徴の話
- ・下諏訪の文学…久保田不二子・今井邦子・五味保義の各作品から。
- ・メンデルの遺伝に関する話…身体や心の問題に遺伝子はどこまでかかわるか？
- ・再評価される国枝史郎の小説…茅野市出身、大正末から昭和初期に大活躍した伝奇小説家について。



身近な講師や下諏訪出身の講師が、下諏訪町の自然・歴史・文化など多岐にわたって分かりやすく講義します。

23年度の各学級・町民大学・各種講座の募集内容については、5月号でお知らせします。

子育て支援センター主催「子育て講座」より

## 身近の自立が脳を育てる

—柳沢運動プログラムを研究実践している運動保育士宮沢優紀さんのお話—

### 幼児の頃の子育て、親の関わりが大切です

子どもの生活が「動」から「静」になってきていること、また家庭内のコミュニケーションも少なくなっていることなどから、子どもの脳の「前頭前野」の機能が衰えてきていると言われています。学力調査の結果では、正答率とよい生活リズムとは強い相関があることが報告されています。それは脳の発達に関係するからで、乳幼児期からの生活が大事なのです。

### あなたの子どもも 危機なのかもしれません！

自然環境や遊び場の喪失 → カラダの変調（肥満の増加、手足の不器用さ、姿勢の悪化） →  
家族や地域関係の希薄化 → 心の変調（意識の低下、引きこもりやいじめの増加） →

心とカラダの  
危機的状況

### 8歳までにできあがる脳

脳の成長は、大人の脳を100としたとき、8歳で90%くらい成長すると言われています。つまり、8歳までに基本的な脳の仕組み、神経回路、どのように世の中に適応していくか、という基本的な能力が出来上がってしまいます。

### きまりよい生活

身近自立はきまりよい生活習慣から。毎日が気持ちよく暮らせる「生活力」は、子どもの脳を発達させる要素をたくさん含んでいます。



- 例・決まった場所へのお片付け…記憶力  
・パジャマをたたむ…手先の器用さ・身体地図の把握  
・次の日の用意…記憶力・見通し

### 言葉がけ

私たちはどのくらい言葉がけて、生活の中で子どもに言葉を渡しているのでしょうか。言葉が不足している子は、五感（味覚・臭覚・聴覚・臭覚・触覚）でとらえたことを、言葉としてうまく表現することができなくなっているようです。

TVを消して、大人が自分の声で子どもに語りかけて、言葉による共通の目線をつくっていくことが大事です。コミュニケーションの不足は、脳の機能を弱める大きな原因となっています。



### 日々の生活の中の運動

日々の生活の中の運動こそ大切にしたいです

例例＜食事の場面から＞

- |           |         |
|-----------|---------|
| 箸を使って食べる  | → 指先の発達 |
| 背筋を伸ばす    | → 背筋腹筋  |
| 皿と箸を使い分ける | → 器用さ   |
| よく噛んでいる   | → アゴの力  |



※箸を使う・イスに座る・茶碗を持つ・噛む…これらが整って、食事の正しいマナーができるようになります。それと共に、生活に必要な筋力がついてきます。