

## 島根リハビリテーション学院

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、レクリエーションの理論を学んだ学生が、町内の幼児・小学生さんに役立ててもらえるよう「屋内でできる活動」を企画しましたので、一部をご紹介します。幼児対象の企画は、三成幼児園様に紹介させて頂きました。

### 新聞ゲーム・その1「新聞じゃんけん」

[対象：幼児・小学生]

- ①1人1枚の新聞の上に立ち、じゃんけんで負けたら新聞を1回折る。どんな形に折ってもOK。最後まで新聞の上にいる人の勝ち!
- ②じゃんけんのやり方をアレンジして、ゲーチョコキパーはそのまま、ポーズを加えたり表情をつける。

効果☆バランス向上、どうす

れば新聞の上から落ちないか考える力の向上。



### 「動物ものまねジェスチャーゲーム!」

[対象：幼児・小学生]

お母さんやお父さんが動物のものまねのジェスチャーをする。子どもがそれを見て、何の動物かを当てる。

効果☆頭と体の動きの連動、親子でコミュニケーション力UP。子どもがあまり知らないようなマイナーな動物も問題に盛り込むことで動物の知識も増やせる。



**男女共同参画山柳**

菓一揃もりに大料で発理見  
おとづけさんお洗ん願たくね  
(詠んだ所感...才能、作る楽しさ、おいしさ、新たな発見ですね)  
(詠んだ所感...お願いねと書いてますか。まずはここからでしょう)  
奥出雲町男女共同参画サポーター

### 新聞ゲーム・その2「新聞文字探し」

[対象：幼児・小学生]

新聞とペンを用意し、お題の文字を探してマークをつける。制限時間は1~2分で、マークの数が多い方が勝ち!

効果☆集中力向上、学力向上。

注意点★何回もする場合、ペンの色を変えるとよい。



### 「窓拭き対決!」

[対象：幼児・小学生]

- ①新聞紙で窓を拭き、どちらが3分間でよりきれいに拭けるか競う!
- ②お母さんが窓の外から拭き、子供は部屋の中からお母さんの手の動きに合わせて拭く窓ふきパントマイムもオススメ。お母さんは子供の身長に合わせて高さを調節したり、ジャンプさせてもいい。

効果☆全身運動、時間を3分間設定することで集中力が向する、窓がキレイになるので達成感がある。



## 横田高校

### 横田高校の活動をお知らせする「よここうコーナー」

令和2年度横田高校前期生徒会長に就任した藤原蘭さんに、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、通常の学校生活が送れなかった中、今の思いを語っていただきました。【前編】

横田高校生徒会長の藤原蘭です。新型コロナウイルス感染症の影響で、横田高校も臨時休校となりました。休校期間中に、全国高校総体、島根県高校総体、吹奏楽コンクールなどの大会の中止が発表されました。

特に3年生にとっては最後の大会だったため、悔しい気持ちでいっぱいです。1・2年生は、大会がないこの時期にトレーニングを積むことが、来年以降の結果に繋がると思うので、来年以降に目標を設定して頑張りたいと思います。

また、世の中がこのような状況なので、学園祭(稲稜祭)が開催できるかわかりません。開催できたとしても例年通りに進めることは難しいと思います。だから、全く新しいことを考えなければなりません。開催できることを祈って、今できる最高の企画を考えたいと思います。

... (後編7月号に続く) ...



生徒会長の藤原蘭さん(左)と生徒会副会長の木村優太さん(右)

## バランスよく食べていますか?

6月は食育月間です。今月は、改めて「食」の大切さについて考えてみましょう。

奥出雲町でも、核家族や高齢者のみの世帯等が増える中、食生活を取り巻く環境が変化し、食習慣の乱れや栄養の偏りから肥満、糖尿病等の生活習慣病の発症や病状の悪化につながる方が増えています。こうした背景から、毎年、第2期奥出雲町食育推進計画を関係機関と連携して推進しています。

しかし、今年も、新型コロナウイルス感染拡大の予防として『3密(密閉・密集・密接)』を避けることが推進されているため、家庭・学校・地域等集団での『食育』のイベントが開催できない状況となっています。

今こそ、昔は当たり前だった『食の知恵』と『適切な食を選択する力』を家庭で実践してみませんか。例えば、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をしたり、家族一緒に料理や食事をしたり... 始まりは、何でも構いません。少しの意識であなたもあなたの家族も食育実践者です。

### 主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い朝食を毎日食べましょう

**副菜**  
ビタミン・食物繊維などを多く含む野菜料理を1食に2皿は食べましょう

**主食**  
糖質を多く含む米・パン・めんなどを使った料理

**主菜**  
たんぱく質を多く含む肉・魚・大豆製品を使った料理

### 家庭で、食育を実践しましょう

- チェックしてみよう!
- 朝ごはんを毎日食べましょう
- 食事バランスガイドを参考に、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事で健康づくりをしましょう
- 食の学習会やイベントに年に一度は参加しましょう
- 休日には、家族で料理を作ったり、一緒に食卓を囲みましょう

#### 個人や家庭で取り組めること

- 塩分測定・塩分チェックシート等で自分の塩分摂取状況を知る
- 健康診査を受けた後は、栄養指導を受ける
- 年に1回は食事バランスガイドを使った食事内容チェックや、栄養相談を活用する
- 毎月19日(食育の日)に食の取り組みを実践する

毎年6月は食育月間  
毎月19日は食育の日

朝でもらくちん! 野菜の食べ方

汁物に入れよう!

前日に、野菜も切っておく。

はさみで切る、ピーラーでむく、ちぎって入れる、割くだけ!

お豆腐は、何でもいい。

切ってレンジに入れてだけ! 温野菜!

お印と混ぜて、何でも印焼き!

試ししてみてください!

その他、食育に関して広く知りたい方は...

食育の推進 農林水産省 検索

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

宝くじ公式サイトはコチラから

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

**STEP1** 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

**STEP2** 会員情報の入力(会員登録)

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了  
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

**STEP3** 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「口座情報」をお申し込みください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。