

西東京市青少年育成

さかえだより

Vol. 36

2024年 3月 発行

事務局：栄小学校 TEL 042-423-0276

編集・発行：育成会「さかえ」

●1年間ありがとうございました●

日頃より、育成会「さかえ」の活動にご理解、ご協力いただきまして誠にありがとうございます。
今年度は、コロナ前に行っていた活動を含め、予定していた事業を全て無事に終えることができました。
改めて、ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。特に、夏休みに行った「早朝ラジオ体操」は連日200名を超える児童、保護者、近隣の皆様が参加してくださり、今後も継続したい事業の1つとなりました。

ラジオ体操は昔から変わらず、今も毎日続いています。それはなぜか皆さんご存じですか？

今回は、日頃より準備体操を欠かさないご職業である「西東京消防署保谷出張所」の松田所長より、なぜラジオ体操が必要なことなのかをお話しいただきました。



「からだを整えよう」



風はまだ冷たいけれど、日ごとに太陽が出ている時間が長くなってきましたね。やわらかく降り注ぐ太陽の光から季節の歩みを感じるようになりました。

みなさんは日々、一生懸命に学校生活を過ごしていることと思います。私たち消防職員も、この寒くて空気が乾燥する火災が多い季節に、毎日繰り返し訓練を行い、街の安全のために備えています。

さて、今日は体操など身体を動かすことについてお話をしたいと思います。

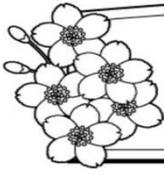
私たちは、消防署での仕事開始前や訓練、筋力トレーニングの前などに、ストレッチや準備体操を行っています。朝の体操により身体が温まり、血流が改善することによる代謝がよくなる効果や、メンタル面などにもさまざまな好影響があるようです。

また、柔軟性に重点をおいたストレッチや準備体操と合わせて、訓練や筋力トレーニングを行うことで、けがの予防効果はもちろん、体調の維持や体力の向上が期待できそうです。私たちも身体を常に最適な状態に整えて、予期せぬ災害に備えています。

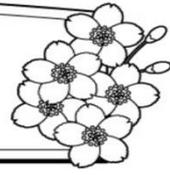
みなさんご家族と一緒に、毎朝同じ時間に身体を動かすことから始めてみませんか。スッキリとした一日のスタートで生活のリズムも整い、健康の増進や学校生活の充実も期待できそうです。

もうすぐみなさんにもそれぞれの春がやってきます。進級や卒業・進学に向けた大切な時期ですね。毎日を大切に、生活や学習に意欲的に取り組みながら、新しい季節に向けからだを整えて健康第一で歩んでいきましょう。

西東京消防署保谷出張所 松田 実



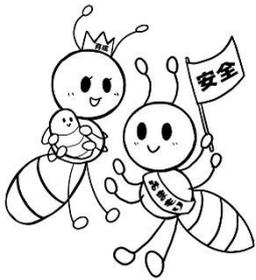
育成会「さかえ」からのお知らせ



育成会「さかえ」の Instagram が開設されました！

もっと気軽に楽しく育成会「さかえ」のことを知っていただくために、定期的に活動内容を写真付きでお知らせします♪育成会って難しそう、大変そうってイメージがあると思いますが、実際に活動しているメンバーは、子供たちのため、できることを無理なく行っています。子供たちの様子を知ることが出来たり、子供たちに顔を覚えてもらえたり、嬉しいこともたくさんあります。コミュニティスクールとなる小・中学校のために、子どもたちにとってより良い環境づくりを手助けできる育成会「さかえ」を目指します！

Instagramをお持ちでない方も見る事ができるので、一度ご覧になっていただくと幸いです。



- ① Instagram内で「育成会さかえ」を検索してフォローまたは
- ② 右のQRコードを読み込んでフォローしてね！



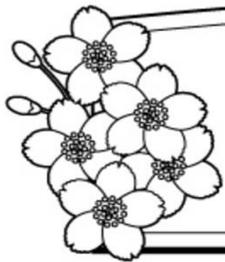
@IKUSEIKAI_SAKAE

令和5年度行った活動は以下の通りです。

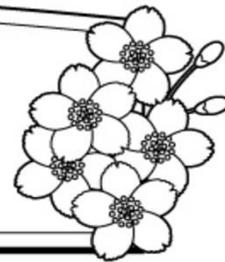
- ・春の地域合同パトロール(4/27)
- ・子ども110番ピーポくんの家オリエンテーション(5/30)
- ・青嵐中学校 キャリア教育(6/17)
- ・青嵐中学校 貢献部 花いっぱい運動(6/23.7/3)
- ・栄小学校 ラジオ体操ジュニアリーダー育成(7/4)
- ・青嵐中学校 茶道部 着付け教室(7/4)
- ・栄小学校 夏休み ラジオ体操(7/21~23.8/29~31)
- ・栄小学校 あいさつ運動(学期始めと終わりの3日間)
- ・栄小学校 環境美化委員 花いっぱい運動(9/11)
- ・天神社祭り見守りパトロール(10/7)
- ・ひばりが丘北児童センター行事お手伝い(10/25)
- ・地域交流会(書面開催)
- ・西東京市育成会連絡会主催「歩け歩け会」(11/3)
- ・栄小学校 1年生 チューリップ植え付け(11/24)
- ・栄小学校 キャリア教育(1/30)
- ・青嵐中学校 貢献部 花いっぱい運動(2/27)
- ・青嵐中学校 3年生を送る会(2/28)

ご協力いただきました皆様、
本当にありがとうございました。
来年度もよろしくお願いいたします
ます！





育成会「さかえ」 令和5年度の活動の様子



青嵐中 キャリア教育



青嵐中 貢献部 花いっぱい運動



栄小 ラジオ体操ジュニアリーダー育成&夏休みラジオ体操



