

2021年8月15日 発行責任者自治会長 渡邊修三

コロナ禍での東京オリンピックの日本選手は、金メダルとメダルの獲得数が過去最多で、数々の感動と笑顔を国民に与えてくれました。全選手の5年間の努力とその成果に心から拍手を送りましょう。

家庭ごみ収集場所・方式の変更完了！

今回計画した家庭用ごみ収集所の対応が完了しました。町内美化のためには、**カラス等への対策から我々町民の対応**が次のごみ対策です。**班の皆さんが協力してルールを守り、警告等が出ないようにご協力をお願いいたします。**

消火器&Box 変更について！

消火器及び消火器収納 Box を昨年度の消火器点検に従い、交換と設置場所変更（12班 No.16）を実施しました。自宅付近のどこに消火器が設置してあるか、再確認ください。(次ページ)

9月20日（月）は敬老の日です！

「長年にわたり社会に尽くしてこられた老人を敬愛し、長寿を祝う」祝日がやってきます。(9月の第3月曜日) 自分の祖父母やご両親、身近なお年寄りにプレゼントや感謝とねぎらいの気持ちを伝えましょう。

なお、当自治会には 110 名の対象者(75 歳以上)が見えますが、**弓屋敷婦人会の皆さん**のご協力を得て、記念品(社会福祉協議会提供)を配布頂きます。婦人会の皆さん毎年ありがとうございます。

婦人会ごみ回収 9月4日（土） 7:30～8:20 予定

自治会の皆様 今回もよろしくご協力ください！

*回収時間 : **午前7:30～8:20 時間厳守願います**

*回収場所 : ① 旭工機様横「NO3」、 ② 別所工業様横「NO2」、
③ 尾上様宅横（この場所は、婦人会の資源ごみ回収のみの場所です。
通常時には持ち込み、放置しないよう願います。）

*回収品目 : 段ボール、新聞、書籍雑誌など

ホームページは“弓屋敷自治会”で検索ください

携帯用QRコードです →→→→



弓屋敷自治会防災マップ & 家庭用ごみ収集所

防災倉庫
修成小学校中庭

避難所
(Refuge・Refugio・避避所)
修成小学校
〒927-0014 石川県津市
ここは海拔(地面)2.3mです。
避難所
児童遊園地



海拔2.3m

海拔1.6m

防災倉庫

家庭用ごみ収集所

家庭用ごみ収集所

家庭用ごみ収集所

家庭用ごみ収集所

家庭用ごみ収集所
燃えないごみのみ

海拔1.4m

- 街灯
- 消火器
- ゴミ収集場所
- AED設置場所
- 避難所
材
- 子ども SOSの家
- 数字は班

★印は燃えるごみ収集所
◎印はすべてのごみ収集所
■印は燃えないごみのみ収集所



やってみよう！ 頭と体の体操

令和3年8月発行
地域包括ケア推進室

運動時の注意とお願い

- ☑体調チェック…発熱や頭痛、腹痛、脈拍が異常、血圧がいつもより高い場合、運動を中止しましょう。
- ☑息を止めない…動作に合わせて、呼吸をしましょう。

運動する時は、**水分補給**もしっかりおこないましょう！



自宅でできることをやってみよう

家の中でできる運動や普段からしているラジオ体操、元気アップ運動を続けていきましょう！
(2, 3ページ参照)

最近物忘れが気になるから相談してみよう(下記参照)

久しぶりに手紙を書いたり、電話をしてみよう

感染予防に気をつけて散歩に行こう

認知症について

先生。
外出自粛によって、高齢者にどのような影響が出るのでしょうか？

足腰などの機能が低下するだけでなく、人と話す機会が減ったり、毎日の日課がなくなったりすることで、認知機能が低下する人もいます。

読書や料理、家庭菜園など趣味の活動で脳を活性化して認知機能の低下を防ぎましょう。



認知症に関する問い合わせ・相談先(認知症初期集中支援チーム)

津市健康福祉部 地域包括ケア推進室
電話 059-229-3294
FAX 059-229-3334
【担当地域】津、香良洲、河芸、芸濃、美里、安濃

津久居地域包括支援センター(ポルタひさい3階 久居ケアサービスセンターシルバーケア豊壽園内)
電話 059-254-4165
FAX 059-254-4168
【担当地域】久居、一志、白山、美杉

市では認知症に関する相談先として、認知症初期集中支援チームを設置しています



1

腰・背中・お腹のストレッチ

日常生活の動作に欠かせない大きな筋肉をストレッチする(伸ばす)ことで、体が温まるという効果もあります。



1 四つんばいの姿勢になる

●両手を肩の下に置く



2 下を向きお腹を見るように背中をゆっくり曲げて、10秒



3 顔を正面にむけ、腰と胸を少し反らし、10秒

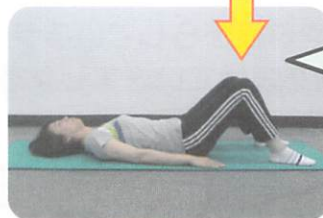
5回繰り返す

2

お尻の運動

足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、より大きな力が発揮できるようになり、楽に歩行できるようになります。

●両膝と両足をこぶし2個分広げる



1 両膝を曲げて、仰むけで寝る

2 両手は腰の横におく



3 息を吐きながら、ゆっくりお尻を上げていく

5回繰り返す

お尻を上げた時、首で体重を支えるのではなく、両肩を床にしっかりと付け肩のあたりで支える。

3

腹筋運動

体を支える大切な筋肉である腹筋を鍛えることができます。



●両膝と両足をこぶし2個分広げる



1 両足を曲げ、手を頭の後ろで組む

●腹筋をしっかり意識する



2 息を吐きながらゆっくりお腹を見るように上半身を起こす
5回、繰り返す

●膝に肘が付くまで上半身を上げる必要はない



3 息をとめず、ゆっくりおこなう

「元気アップ運動」一部抜粋 全部見るためには、津市のホームページをご覧ください。

「元氣アップ運動」で体力維持を!

椅子を使った運動



1 肩のほぐし運動

肩の動く範囲が狭くなると痛みが生じる原因になります。肩を大きく動かすことで、柔軟性を高めます。



1 背もたれから離れて椅子に座り、背筋を伸ばす



前回しの図

2 右手をゆっくり、前に3回、後ろに3回、回す



後ろ回しの図

3 左手も同じように前と後ろに3回ずつ回す

2 太ももとお腹の筋力運動

太ももとお腹の筋肉は歩行に欠かせません。鍛えることで、腰痛予防・改善の効果も期待できます。



背筋を伸ばす

1 背もたれから離れて椅子に座り、両手で椅子のふちを持つ



2 右側の足(膝)を上あげる

●この時、背中を伸ばしたまま、前傾するとより効果的



3 左右5回ずつおこなう

●膝を少し伸ばしたままで上げ下げすると、太ももの筋肉に、より効果的

膝を少し伸ばしたままで上げ下げすると、太ももの筋肉に、より効果的

3 お尻の運動

足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、歩行しやすくなります。



1 両手を椅子の背に置いて立つ

かかととは地面に付け、つま先はハの字にする



2 ゆっくりと、かかとを上げるその後、下ろす

かかとを上げる時にお尻の筋肉を意識する



3 10回繰り返す
●息をとめず、ゆっくりおこなう



運動しながらチャレンジ! 頭を使いながら運動すると 認知機能アップ!!

失敗しても大丈夫! 自分のペースでやってみよう!



市ホームページで紹介

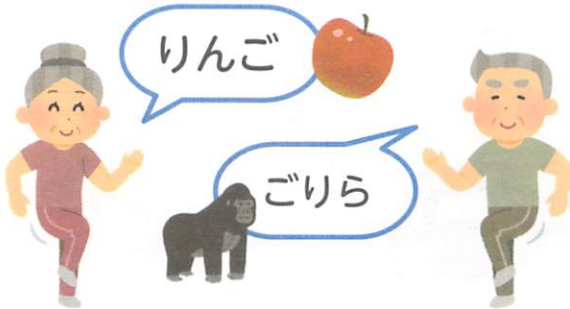
行政チャンネル(123チャンネル)

放映日時

8/16~8/31

9時30分、15時30分、23時30分

足踏みしながら「しりとり」をする



昔のことを思い出しながら...

例えば

昔の遊び⇒「お手玉」「コマ」「竹馬」等

昔よくうたった歌⇒「ふるさと」「しゃぼん玉」等



いろんなテーマで名前を言いながら...

例えば

赤い物⇒「トマト」「ポスト」「梅干し」等

野菜の名前⇒「大根」「ニンジン」「かぼちゃ」等

花の名前⇒「バラ」「桜」「菊」「ひまわり」等



運動をしながら、足し算や引き算



$$1 + 2 = 3$$

$$3 + 1 = 4$$

$$10 - 2 = 8$$

$$8 - 2 = 6$$



3の倍数と5の倍数で...



① 3の倍数で手を叩く

② 5の倍数で手を上にあげる

③ ①と②を同時にやってみる

一人じゃんけん&後出しじゃんけん

1. 一人でじゃんけんをして、右手が勝つようにします。
(次は左手が勝つようにします)

2. 後出しじゃんけん

二人でじゃんけんするとき相手が出したのを見て
自分が勝つものを出します(負けるものも同様に)



新型コロナウイルス感染症に関する 問い合わせ・相談先

【三重県】

受診・相談センター

津保健所

電話: 059-223-5345

9時~21時(土・日・祝日も対応)

【津市】

新型コロナウイルス感染症市民生活相談案内窓口

(危機管理課)

電話: 059-229-3576

8時30分~17時15分 月~金曜日(祝・休日を除く)

回覧

地域の皆様へ

津市立修成小学校

酷暑の候、日頃は本校の教育活動にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。

日頃の本校の取組の様子や子どもたちの姿をお伝えさせていただきたいと思っております。

7月20日に1学期終業式を終え、42日間の夏休みを迎えることとなりました。1学期中は、コロナ感染の拡大防止をふまえた行事の実施や校舎改修工事に向けた行事の変更となりましたが、皆様方にはご心配いただいたり子どもたちの様子を気にかけていただいたり本当にありがとうございました。

いよいよ夏休みとなりますが、子どもたちは家庭や地域で、周りの人や相手の思いを考えながら、自ら考えた行動がとれることを願っています。どうか地域で、子どもたちを温かく見守っていただきますようよろしくお願いいたします。また、子どもたちの様子で気になる様子がありましたら、学校(Tel.228-7131)までお知らせください。なお、8月12日(水)から8月16日(月)までは、市内の津市立幼稚園・小中学校・義務教育学校は校務が休止となり、全教職員が休暇等で不在となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。この期間に、学校への緊急連絡等が生じた場合は、津市教育委員会事務局学校教育課(Tel.229-3244)にお電話いただきますようお願いいたします。

そして、7月21日から令和4年2月10日まで、長寿命化校舎改修工事が行われます。南校舎の普通教室及び特別教室、廊下の内部改修と外部改修、屋上防水改修、北校舎にエレベーター及び多目的トイレの設置、職員玄関及び3階西渡り廊下にスロープの設置、西渡り廊下の防水改修が行われます。そのため、体育館前に現場事務所が設置され、南校舎には改修工事用の足場やシートが設置されることとなります。また、北門からは工事関係車両が、東門からは決められた日時に工事車両の出入りがあり、一部運動場の使用制限もあります。子どもたちの安全を第一に考え、工事関係者と十分に連携を図りながら工事を進めていただきます。ご不便をおかけしますが、子どもたちにとって快適な環境整備に向けての工事であることをご理解いただき、どうかご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

さらに、職員玄関も夏季休業中に改修されるため、学校に来校される場合は、1階東側渡り廊下入口よりお入りください。「くるりんペーパー」の回収ボックスも1階東側渡り廊下入口に移動させていただきますので引き続きご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



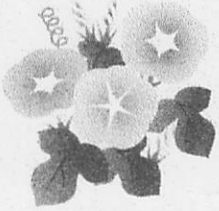
学校だより



No.7

輝く修成っ子

令和3年7月15日
津市立修成小学校



個人懇談会、よろしくお願ひします。

明日から2日間の個人懇談会では、保護者の皆さまにご来校いただき、学校でのお子さんの学習や生活の様子をお伝えさせていただいたり、ご家庭での様子を教えていただいたりして、お子さんのよりよい成長に向けて一緒に考えさせていただく場にしたいと思っています。

小学校でつけさせたい力は、子どもたちが学校で学んだことが日常生活で活用できたり、家庭での経験を学校生活に生かしたりするなどして、これからの社会がどんなに変化してしても「生きる力」となって、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、判断して行動し、一人一人が思い描く幸せを実現していく力を育むことをねらっているものです。「よい子の記録」では、この力を「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3つの観点に整理し評価をさせていただいたものです。それぞれの観点の評価の方法は、他のお子さんとの比較ではなく、その子一人一人の学習の様子で評価します。表記の仕方は、習熟度により十分満足できるものを「A」、満足できるものを「B」、更に意欲をもって努力をしてほしいものを「C」の3段階で評価しています。

また、3年生から6年生の外国語活動は文章記述による評価となり、5・6年生の外国語は上記の3観点での評価となります。さらに、道徳や3年生以上の総合的な学習の時間は、これまでどおり一人一人の良い点や可能性、成長の様子など「どのような力がついたか」を文章記述によって評価します。

「行動の様子」については、学校生活での行動の様子について、その子一人一人について、特に満足できると判断される場合に「○」印が付けてあります。

なお、1年生の1学期の評価は、小学校での期間が間もないことから、学校での生活や学習全般について3観点ではなく総合的な観点から評価をさせていただきます。

当日お渡しをさせていただきます通知表「よい子の記録」は、絶対評価で評価しますので、他のお子さんとの関係ではなく、その子一人一人の学習到達具合で評価をします。ですから、通知表は、お子さんが「がんばった様子」をお伝えし、やる気を高めて励みになるようにご家庭で活用いただければと思います。よい部分、がんばった部分をしっかりほめてあげてください。



8月12日(水)～8月16日(月)は、学校がお休みです。

夏休み中の上記の期間は、市内の津市立幼稚園・小中学校・義務教育学校は、全教職員が休暇等で不在となります。校務は休止となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、この期間におきまして、学校への緊急連絡等が生じた場合は、津市教育委員会事務局学校教育課(電話 229-3244)にお電話いただきますようお願いいたします。



学校だより



輝く修成っ子

No.8

令和3年7月20日
津市立修成小学校

明日からいよいよ夏休みです。

7月21日～8月31日



子どもたちが待ちに待った夏休みが始まります。この1学期も新型コロナウイルス感染症の感染防止に向けて、学習活動が制限されましたが、その中でも子どもたちは精一杯の力を出しながらがんばっている姿が見られました。

1学期のはじめに、子どもたちには、「自分も大切に、仲間やまわりも大切にする子ども」になってほしいことを伝えました。少しずつではありますが、相手を意識した言動に気をつけるようになってきた姿がみられ、嬉しく思います。このことは、この先も、自分の考えだけでなく、友達の思いもしっかり受け止めることができる温かな心をもった「修成っ子」として成長して行ってほしいと願い大切にしていきたいことです。

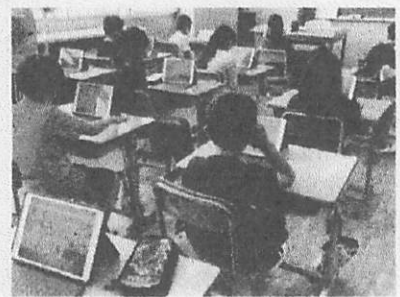
夏休みになると、学校の社会から家庭への社会になります。夏休み中には、家族の一員として、家族のことを考えたり、自分からお手伝い等をして、まわりの人を大切にすることを続けてほしいと思います。

そして、42日間の長い夏休みに入ります。新型コロナウイルス感染症も、再び少し心配な状況となってきました。交通事故や川や海での事故、コロナ感染には十分気をつけていただき、子どもたちにとって、安全な環境の中で新たな学びができる有意義な夏休みとなりますよう保護者の皆様にご支援いただきますようお願いいたします。

2学期の始業式に、340人の子どもたち全員が元気に登校してくるのを職員一同楽しみにしています

1学期からタブレットを使った学習が始まりました。

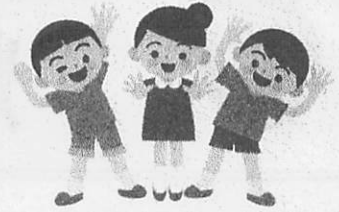
タブレットが貸与されてから、早3か月。子どもたちはさまざまな学習でタブレットを活用した学習をしています。国語では自分の考えを書いたり、算数では問題の解き方を書き込んで説明をしている学年もありました。2年生の生活科の野菜作りの観察は、もちろんタブレットを使っていました。1年生の学校探検ではタブレットを持って、お気に入りの場所を写真に撮って、その後、学級で紹介をしていました。委員



会活動でも欠席黒板を撮影して集計している子も見られました。身近にタブレットがあることで、子どもたちは使い方に慣れ、活用するようになってきています。



人権サークルの取組を紹介します。



高学年で自主的に人権サークルに入っている子どもたちが中心となり、「みんなが安心して過ごすために、今の自分たちのクラスについて話し合い、見つめ直す」ことを目標に、各学年や各学級に行き、自分たちのまわりにある課題について一緒に考える機会を持っています。サークル活動は、主に月曜日の児童会のある6限目に取り組んでいます。

修成小学校の一人一人の誰もが大切にされ、自分やまわりの友達を尊重できる仲間作りをめざしてがんばっています。

主な予定

9月

- 1日(水) 始業式、
夏休み作品展(感染症拡大防止にむけ、児童のみの鑑賞とさせていただきます。)
修学旅行説明会(13:30~14:30)
- 2日(木) 給食開始
- 4日(土)、5日(日) 津市教育科学展(津リージョンプラザ)
- 11日(土)、12日(日) 津市社会科展(津リージョンプラザ)



お知らせとお願い

- くるりんペーパーの取組にむけた回収にご協力いただきありがとうございます。子どもたちが持ってきてくれる以外にも、職員玄関の回収ボックスにもたくさん届けていただき誠にありがとうございます。
- 夏季休業中は、職員玄関が工事により使用できなくなるため、回収ボックスは、1階東側渡り廊下入口近くに変更させていただきます。ご不便をおかけしますが、どうか引き続きご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。
- 下校時に、ご都合によりお子さんをお迎えに見える際、学校近くの契約駐車場や薬局等に駐車いただかないようどうかよろしくお願いいたします。関係者の方々から、学校へご指摘をいただいております。どうかご理解ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。
- 前回の学校だよりでもお知らせしましたとおり、夏季休業中から校舎の改修工事がはじまるため、夏季休業中に運動場を使用される際や学校にお越しの際は、工事車両にご注意いただくとともに、工事現場に近づかないようご理解ご協力をお願いいたします。
- 昨日、教育委員会からの連絡がありましたとおり、夏季休業中においても、万が一、お子様や同居のご家族等が、新型コロナウイルス感染症の検査を受けることとなった場合は、学校にご連絡をいただき、検査結果が出るまではお子様は自宅待機をしていただくとともに、検査結果(陽性または陰性のいずれの場合も)がわかり次第、学校へご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。