

教振のススメ 6

文責：市教育振興運動
推進協議会事務局



これまで、教育振興(教振)についての概要を5回にわたって掲載してきました。今回は、具体的な内容について取り上げます。

◆ 家庭学習とその課題 ◆

県、そして本市では、児童・生徒の学力の向上を大きな目標としています。その目標達成のため、市の教育計画は、「家庭学習を一層推進する」とし、県の教振では、「家庭学習の充実」を掲げており、家庭学習が教振で大きな役割を担っています。

しかし、家庭学習での学力向上や読書の推進がうまくいかないこともあります。その大きな要因として、子どもたちのメディア(ゲームやテレビなど)と触れ合う時間の多さが挙げられます。

「ゲーム漬け」の生活により、家族間のコミュニケーションの不足、ゲームに没頭し

ての夜更かしが原因の生活習慣の乱れ、それから波及した学力不振や身体の不調など、さまざまな弊害が指摘されています。

◆ 実践区での対策 ◆

各実践区では、子どもたちとメディアとの接触時間を減らす取り組みとして、「ノーゲームデー」「ノーテレビデー」などを実施し、保護者と子どもが、メディアとの上手な付き合い方を考える機会を設けています。

24年度は、市教委が推進している小・中連携の一環として、中学校の「テスト前部活動停止期間」に、小・中学生が、テレビ、ビデオ、ゲーム、インターネットなどに触れないという「ノーメディア運動」に取り組んだ実践区がありました。

しっかりと食べて生き生き元氣 脳卒中予防は食事から

脳卒中は、「生活習慣病」のひとつです。岩手県は、全国と比較して、脳血管疾患で亡くなる人の割合が非常に高くなっています。

脳卒中は、高血圧が大きな要因といわれ、その死亡率は、がんと心疾患に比べ、全国的に減少しています。しかし、高血圧で通院している人の割合は減っていません。また、脳卒中が、介護を必要とする大きな要因となっています。



脳卒中は、高血圧にならないように「塩分の取り過ぎ」「肥満」「運動不足」に注意するなど、若いころから生活習慣に気を付けることで予防できます。

■ 高血圧を防ぐ食事のポイント

★具だくさんの汁もので減塩
▽汁ものの具を多くすること

汁の量も減り、素材のうま味が出て、少ない塩分でおいしく食べられます。

★野菜をたっぷりとり

▽野菜やキノコ、果物には、塩分を体外に出す「カリウム」が多く含まれています。

★味にアクセントをつける

▽酸味のほか、カレー粉などの香辛料、香味野菜(みょうが、しょうが、しそ)を利用することで、薄味でも食べられます。

▽醤油はかけずに「つける」こと

で塩分量を少なくし、素材のうま味を楽しめます。

★加工品をとりすぎない

▽インスタント食品やかまぼこ、ハムなどには塩分が多く含まれています。

★水分は十分にとる

★規則正しい食生活を

▽朝・昼・夕食は、定食風にして、バランスのよい食事にする。

▽腹八分を心掛け、よくかんで食べましょう。

▽間食や酒は、量と時間を決めましょう。

福祉 NETWORK

婚活タイム

☎・内線1166 地域福祉課福祉総務係

婚活いつから始めるの?今でしょ!

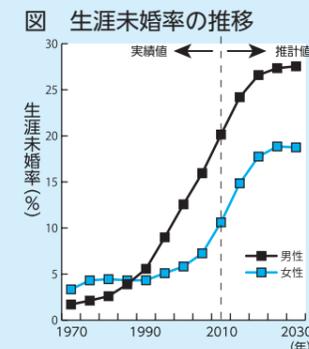
生活スタイルや人生観、価値観などの多様化により、人それぞれの人生について尊重される社会となってきましたが、一方で、結婚したい気持ちはあっても、パートナーに巡り合えず、独身のまま年齢を重ねる方が非常に多くなっています。

一般的にパートナー探しは、年齢の増加とともに難しくなっていきます。若い人も「〇歳になったら考える」ではなく、「今」から考えませんか?

仲人のプロが教える“今どきの婚活”とは

- ①選ぶのではなく、“選ばれる人”になりましょう
⇒自分の理想ばかりを追い求めるパートナー探しは、結果的にうまくいかないことが多いものです。
- ②相手が“ありのままの自分”を気に入るとは限りません
⇒ありのままの自分とは、婚活で“何もしていない人”と受け取られる可能性があります。男女ともに自分磨きが大切なのです。
- ③成功の反対は失敗ではなく、“行動しない”です
⇒自らの行動なくしてパートナーと結ばれることはありません。まずは1歩踏み出すことから始めましょう。

“生涯未婚率2030年問題”を知っていますか?
1985年の生涯未婚率(※)は、男女ともに約4%でしたが、2010年には、男性が20%超、女性が10%超となっています。また、今から17年後の2030年には、男性が約28%、女性が約19%になると推計されています。
つまり、現在30代前半の男性の約3人に1人、女性の約5人に1人が、50歳到達時に1度も結婚したことがない社会になる可能性があります。



北寄木分館では伝統文化の継承が行われました

■開催が予定されている分館の行事

分館名	開催予定時期	行事名など
時森	26年1月下旬	みずき団子づくり
	26年2月下旬	料理教室 手芸教室(全3回)
松尾	26年1月上旬	世代間交流(みずき団子づくり)
谷地中	26年1月中旬	世代間交流(みずき団子・ソバ打ち)
野駄	9月中旬	盆踊り大会

松尾地区公民館には、各地域に根差した活動を行う分館があります(松尾、時森、谷地中、大花森、野駄、中沢、前森、北寄木、新田、南寄木、上寄木、畑、金沢、柏台の14分館)。そして、それぞれの分館では、学習活動やコミュニティ活動などが展開されています。25年度もすでに多くの活動が行われました。北寄木分館では、7

月26日から3回にわたって「伝統文化継承事業」を行い、地域での交流を深めました。また、他の分館では、左に示す世代間交流事業や学習活動などを行う予定です。家族や近所の方を誘って、地域の行事に参加してみたいかがでしょうか。詳しくは、松尾地区公民館(☎76・3235)まで。

No. 5 楽しいこと見いっつけた

松尾地区公民館分館