

深小だより

深小学校6年生
中学校へ向けての抱負

船本 菫

私は、中学生になったら、勉強と部活をがんばりたいです。理由は、中学生になると、小学校とは違い、勉強も難しくなり、地理や美術などいろいろな勉強が増えてくるからです。また、部活が始まって、今までの小学校のクラブと違い、本格的になるからです。だから、中学生になったら、勉強と部活をがんばっていききたいです。

入川 博

ぼくは、中学生になったら勉強と部活での野球をがんばります。勉強ではこれからの自分に役立つことを両立し、たくさん勉強したいです。



野球では、先ばいを見習い、努力していきたいです。たとえ負けたとしても努力していきたいです。中学生になったらこの二つを全力で取り組みたいと思います。

居倉 瑠生

ぼくは、中学生になったら勉強と部活と習い事をがんばりたいです。中学校の生活は今と違い、勉強などがとても難しくなるので、学校以外での勉強も精一ぱいがんばりたいです。そして、英語の勉強も難しくなるので、部活もがんばりつつ、勉強もがんばっていき、成績も上げられるように取り組んでいきたいです。

船本 栄心

ぼくは、中学生になったら友達を大切にしていきたいです。



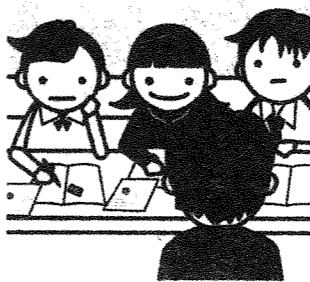
理由は、中学校では、人がすぐく増えるので、友達がいっぱいできるからです。自然に楽しくすごしていれば友達も増えると思っただけです。だから友達を大切にすることを、中学校生活でがんばりたいと思います。

頼兼 蓮

僕は、中学生になったら勉強をがんばりたいです。理由は、中学校では、中間テストや期末テストのようになんか違うテストがあるからです。さらに、勉強も難しくなります。だから、分からないところがあつたら質問し、分からないところがないようにして、トップを目指すようにがんばります。

石本 澤

私は、中学生になったら、勉強と部活動をがんばります。



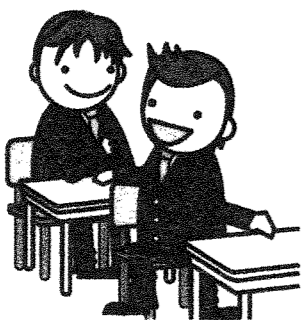
中学校は、小学校より内容が難しくなったり、習う量も多くなったりします。その中で友達と楽しく勉強をがんばっていきたくて、部活動では、自分の全力が出せるようにがんばります。そして、何事にも一生けん命取り組んでいきたいです。

元川 葵生

ぼくは、中学生になったら、勉強と部活をがんばりたいです。理由は、中学校では、小学校とはちがいで、いろいろなテストがあるからです。そして、部活は、勉強が難しくなっていくため、限られた時間です。しかでできなくなり、その限られた時間でも、一生けんめい部活をがんばりたいです。

坂本 敦

ぼくは、中学生になったら勉強と部活、友達関係をよくしていくことをがんばっていきたくて、理由は、友達と仲良くなると中学校生活は楽しくなるからです。小学校のときよりも勉強は難しくなり、部活では、今まであまりスポーツをやらなかった時間帯にするので、慣れるようにがんばりたいです。



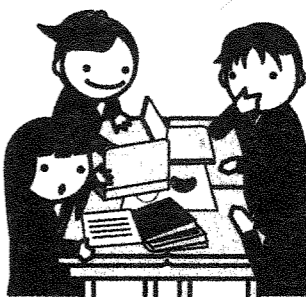
百々 愛雪

私は、中学生になったらたくさん新しい勉強や友達、活動も増えてきます。そのために、やったこと

のないものも進んで挑戦していきたいです。友達の数も多くなり、自分から積極的に声をかけて、たくさんの人たちと友達になりたいです。だから、私は、挑戦していきたいと考えました。

安棟 慎太郎

ぼくは、中学生になったら勉強と部活を頑張りたいです。



部活は、パソコン部に入りたいと思っています。みんなが喜ぶ動画を作りたいです。いっぱい、いっぱい作りたいです。ユーチューブにアップします。ぜひ、みてください。

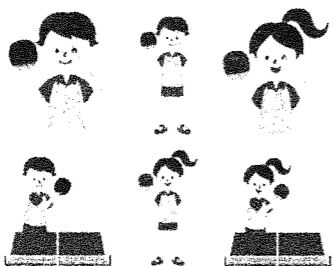
勉強は、難しくなると思います。が、数学をがんばります。友達を大切に、部活と勉強をがんばります。

小林 秀人

ぼくは、中学生になったら勉強と友達作りをがんばりたいです。理由は、中学校は小学校の勉強よりもとても難しくなるからです。さらに友達をいっばいづくることとコミュニケーションをうまくとれるようにがんばりたいです。友達をいっばいづくと学校生活が楽しくなるし、ぼくはコミュニケーションをとるのが苦手だからこの二つをがんばっていきたくて、

徳永 遥

私は、中学生になったら主に二つのことをがんばりたいと思います。一つ目は、勉強です。理由は、中学校の勉強の方が、小学校の勉強より難しくなると思うからです。だから、今よりも予習・復習をして、中学校の授業に向けてがんばろうと思います。



二つ目は、部活です。私は卓球部に入ろうと思っています。家で卓球の練習をしていて卓球をする事が楽しいからです。主にこの二つをがんばります。不安な事はあるけれど、これから中学に向けてがんばりたいと思います。

深町各種団体三月行事予定

- ◆小学校
 - ▼身体測定(5・6年) 委員会 二日
 - ▼6送会 三日
 - ▼身体測定(1〜4年) 四日
 - ▼学区児童会 九日
 - ▼代表委員会 一三日
 - ▼卒業式準備 一九日
 - ▼卒業証書授与式 二一日
 - ▼修了式・離任式 二五日
 - ◆如水館中学・高校
 - ▼高校卒業式 一日
 - ▼期末テスト(中) 三〜六日
 - ▼期末テスト(高) 三〜七日
 - ▼中学修了式(午後) 一三日
 - ▼終業式 一九日

「PTA会長を振り返って」

PTA会長 北迫 賢幸

今年度PTA会長を務めさせて頂きました北迫です。私自身は、専門部・執行部を含めて今回初めて役員をさせて頂きました。当初は今の少ない家庭数でも何とか工夫して行事を行い、また現状に合ったやり方に変えていきたいと意気込んでいました。しかし、色々な行事を行う中で「子供たちの為のPTA活動」を一番に考えてするはずが、何とか無事に行事を終える事で精一杯となってしまう反省しています。

ただ、ここまでやってこれたのも、地域の皆様、PTA役員、保護者の皆様、そして先生方のご協力無くして成り立ちませんでした。本当にありがとうございます。皆様もご存知のように、深小学校の児童数の減少は残念ながら続いています。これからの深小学校とPTA活動を考えると難しい課題は山積みです。ですが、今深小学校に通う子供たちの為、これから深小学校に通う予定の子供たちの為、私はこの町に住む一人として、小学校を守り、深町を盛り上げていきたいと考えています。最後になりましたが、PTA会長として行き届かない点も多々ありご迷惑をお掛けした事と思いますが、地域の皆様、保護者の皆様、そして先生方には多くのご協力を頂き誠に有難うございました。

深町をみんなでこみのない

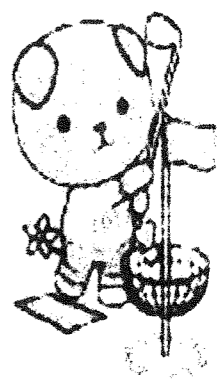
きれいなまちに

犬のふんは飼い主の責任で

しまつしましょう。

TBG協会だより

第九十四回三原市月例
ターゲット・パードゴルフ大会



第九十四回三原市TGB月例会が、一月十八日(土)に、深町・城山コースにて行われました。成績は次の通りです。

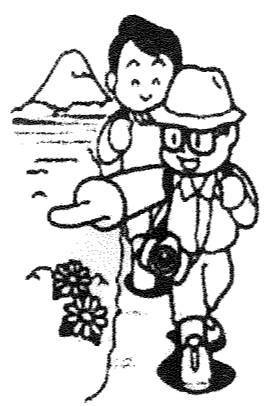
- 一位 笠井 隆三
 - 二位 三崎 卓夫
 - 三位 船本 雄三
- ベスグロ六十五 船本 雄三

- 二人組戦
- 一位 林 洋祐
井上 幸子

※選手の敬称略
TBG事務局 天木 雅之
(TEL 六三・二二九〇)

歩く会(トコ)参加を

歩く会幹事 石井 堂照
西野一丁目(頼兼一丁目)



月日 三月十日(火)
予備日 三月十二日(木)
行程

九時〇〇分 深町上組公民館発(車)
九時三〇分 ダイキ付近より探訪開始
十一時三〇分 探訪終了 昼食
十三時〇〇分 深町上組公民館着(車)

深町子どもを守る会

子どもをみんなで
守りましよう。



深小の子供は
午後四時前に下校します。
※下校時間は日によって、異なることがあります。
○近くで、遠くで、みんなで見守りましよう。
○あいさつ
高かきをしましよう。

町内の皆様へ

ニチエー中之町店レシート
投函のお礼

深町太鼓踊り保存会
会長 西本 薫

ニチエー中之町店様からお誘いを受け、買物レシート投函ボックスを昨年の十一月より本年一月末までの間利用させて頂きました。皆様のご協力により、多くのレシートが投函され、ニチエー中之町店様から商品券を頂けることになりました。お礼申し上げます。皆様のご好意を無駄にせず、太鼓踊り保存会活動に利用させて頂きます。有難う御座いました。

深町の植物

力石 卓夫 (三原市宗郷)



《ヒヨドリバナ》

ヒヨドリが鳴く頃、咲くからと言う説と、咲き終わると小さな綿毛が沢山出来るが昔はこれを火燄しに使っていたようで、そこから「火取花」ともしくは「火寄取花」と呼んだのが(ヒヨドリバナ)に転訛したという説。

※九月十五日撮影

笑いは百薬に勝る(第八回)

笑いは上手は生きかた上手

日本笑い学会副会長 医師 昇 幹夫

四、笑いの医学的考察
①呼吸生理学から考える

生きるとは息をするが縮まった形、生命エネルギーを効率よく取り入れる健康法としての呼吸法はヨガや太極拳など数多くあります。埼玉県川越市にある帯津三敬病院では、癌患者に丹田呼吸法や氣功を指導し、東西医学をうまく使った治療で有名です。東大出身の帯津良一院長は、若いときから柔道や空手をやっており、武術氣功の効果を医療にも応用し、癌の発育が止まった症例などを経験したとのこと。国際氣功協会の于永昌副会長が、帝京大学の協力で行った実験では、氣功を三〇分した後、白血球の食能(細菌を捕食する力)が三十三%上昇した結果が出ています。また肺を大きくふくらませると氣道の末端の肺胞壁から

プロスタグランジンという、強力な血管拡張物質が分泌され、血圧を下げ、怒りのホルモンといわれるノルアドレナリンの分泌を抑えます。ストレス一杯の人は、呼吸が浅く早い傾向があるので、ゆっくり長くはく練習で、血管が拡張して血流が増え、手の温度が上昇します。自律神経失調症でも、この呼吸で手のひらが暖かくなり、すし、リラックスして脳波もアルファ波が増えてきます。前述の笑い療法の開祖ノーマン・カズンズ氏も手の温度を上昇させる技術は大変得意でした。彼は心筋梗塞を治して五年後の七〇歳のとき、テニスコートで転び肘の骨折をしました。UCLAの救急室でギプスと吊り包帯を受け、肘は血流の少ない所だとしてシだから完治までには月単位の時間がかかるといわれました。彼は腹式呼吸とイメージトレーニングを開始し、わずか十日でギプスをはずし次の週には再びテニスコートに立つことができたのです。



②リトルブレイン(腹脳)

横隔膜を大きく上下させる腹式呼吸の効用を前者「笑いと健康」で述べました。あるヨガの先生は結核で若い時には二千八百ccしか肺活量がありませんでしたが、三十年のヨガ呼吸法でなんと二倍になり、そのため全身に酸素がよく回るので十歳以上若く見えるからだになり肌の色ツヤなど五十代には見えません。

腹式呼吸の一種、大笑いも内臓のジョキング、かつマッサージと同じことなんです。みぞおちの深部すなわち横隔膜の直下には太陽神経叢といって自律神経が草むらのように集まり、太陽のように内臓の各組織に神経の枝を出している。別の名を腹脳といいますが、頭の深い所には脳幹といって呼吸や心臓の生命中枢があり、ここは「必殺仕置人」がハリを刺す所です。このすぐ上に自律神経センター(内臓脳)やホルモンの中枢があり、前述の腹脳と結ばれ、いつも体内環境を一定に保つ大事な働きをしています。また、頭の中の大きな脳(ビッグブレイン)に対してこの腹脳は小型の脳(リトルブレイン)とも呼ばれ共通のホルモンが発見されていて、腹を鍛える腹式呼吸が脳の健康にも役立つのです。

次号へつづく

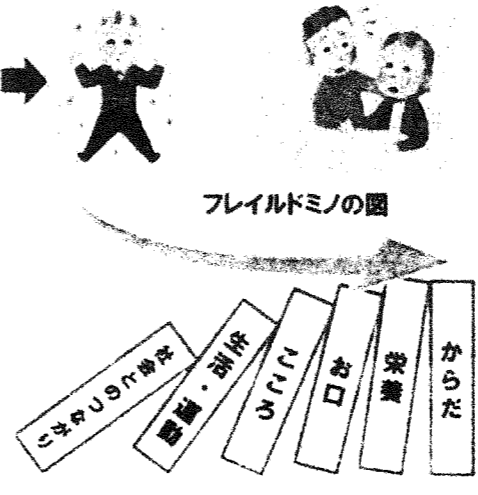
高齢者相談センター

どりのいむだより

電話 六一一四四一〇

高齢者相談センターどりのいむでは、高齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。お気軽にご連絡ください。(相談は無料です)

「住み慣れた地域で暮らす」を考える
○介護予防が大切です!
・介護が必要となった主な原因
ロコモティブシンドローム
36.5%(加齢による衰弱+転倒・骨折+関節疾患)
認知症18.7%
・フレイル(虚弱な状態)の予防が大切!!



フレイルミノの園
自助努力は大切ですが、自分で意識を持って取り組み続けられる人はごくわずか!
身近な場所が集いの場をつくり一緒に取り組むことが大切です!!

○介護予防の取り組みの例
「いきいき百歳体操」↓
週一回集まって行う筋力運動

・取り組んだ人の声: 楽しみが増えた、膝痛が治った、体力が維持できているなど
・課題: 週一回集まるのが負担、リーダーがいらない、会場・設備がないなど

○認知症になっても住み慣れた場所暮らし続けられるような地域づくり
・まずは認知症について知り、どんな人でも住みやすい地域づくりをしましょう。
・認知症サポーター養成講座の受講、地域での見守り・声掛け、成年後見制度の利用、認知症カフェなど



▲