



みんなで元気にラジオ体操をしましょう！

子どもの頃、誰もがやったことのあるラジオ体操。みなさんにはどんな思い出がありますか？今では、夏休み期間中に子どもたちが、早朝のラジオ体操をする姿を見るくらいしかありません。

子どもたちに早朝のラジオ体操を習慣付けることは、早寝早起きを促進し、十分な睡眠時間を確保することで正しい生活リズムを身につけることができます。

大人になってからは体操する機会がほとんどないと思いますが、ラジオ体操は健康維持に効果があるというところをご存知でしょうか？さまざまな動きが組み合わされ、短時間で効率よく全身を動かすことができます。ラジオ体操は、第1体操・第2体操の約6分間で、合計26種類もの動きが組み合わされています。誰でも簡単にできる有酸素運動としても、効果は絶大です。肩こり・腰痛予防、呼吸機能・消化機能・血行促進、生活習慣病の予防など、ラジオ体操の効果を見ると、子どもたちより大人

のほうが必要だと思いませんか。

ただし、この効果を得るための2つのポイントがあります。

1. 一つ一つの動きをしつかり行う。
2. 毎日行う習慣をつける。

この2点に注意して、家族全員健康で過ごすために、まず家庭からラジオ体操を始めませんか。

8月8日は、みんなで体操！

8月8日、とっとり花回廊に「NHK公開ラジオ体操」がやってきます。当日の受付で誰でも参加できます。ラジオ体操参加者は、体操終了後とっとり花回廊の園内をご覧いただけますので、ご家族・お友達お誘い合わせご参加ください。

**日時** 8月8日(金) 午前6時 開会  
 ※ 参加者は午前5時30分に集合してください。

**会場** とっとり花回廊  
 ※ 当日は会場にラジオ体操スタンプ所を設置します。ラジオ体操カードをお持ちの方はご持参ください。

バドミントン大会 in 南部

第7回バドミントン大会 in 南部 (主催/南部町体育協会バドミントン部) が5月25日に南部町民体育館で開催されました。

当日は経験者が16名(8チーム)と初心者6名(3チーム)が参加し、熱戦が繰り広げられました。  
**主催者コメント**

「今回は少ない人数での大会となりましたが、各試合の後、交流戦を行い、楽しい一日を過ごすことが出来ました。次回は、1チームでも多く参加があるよう考えて、秋の大会を行いたいと思います。」

大会結果報告

部門	1位	2位
一般男子	関 裕 二	岩 本 啓 幸
	定 光 崇	小 島 正 雄
一般女子	関 千 曉	林 由香里
	関 麻 見	藤井 利恵子
初心者	青柳 亜紀子	都 田 沙 希
	天野 まゆみ	足 立 博 子

今年度から始まります

子どもの教育相談員 (スクールソーシャルワーカー制度)

スクールカウンセラーは、子どもや保護者の心理的な葛藤を改善していきますが、子どもの教育相談員(スクールソーシャルワーカー)は、子どもを取り巻く環境を改善して問題解決を図っていきます。

例えば、保護者の話を聞いて、学校や関係機関(健康福祉課、子育て支援室、福祉保健局、教育委員会)、地域との橋渡しをしたりします。

日頃は南部町教育委員会にいます。が必要に応じて学校や家庭に向いていきます。お困りのことについて、何でもお気軽にご相談ください。  
**■お問い合わせ先**  
**教育委員会**

電話 64-3787

子どもの教育相談員

篠の松(しのまき) 田本(たもと) 多鶴(たがさ) 寿栄子(すえこ)

