

石巻市教育委員会生涯学習課

家庭教育学級だより



令和元年 12月 19日 第15号

【家庭教育学級】 核家族化・少子化・地域の連帯感の希薄化が進む現代社会においては、子育てについて気軽に相談できる機会が少なくなっています。そこで、“自信を持って、楽しく子育てをしてほしい”との思いから、子育てに迷い、悩んでいる親御さん、家庭教育のヒントを学びたい親御さんを対象に「子育てや家庭教育について学ぶ場・学ぶ機会」を設けたものです。

門脇中学校 第1回学習会 11月 22日(金) 【実技】

「ヨガ教室～家族の笑顔は心と体のリフレッシュから～」

講師 ヨガインストラクター 武山 真希 氏

＜内容＞ ○ ヨガ教室

＜感想＞ ・日常生活ではなかなか体を動かすことがなかったので、この機会により体験をさせていただきました。

・ヨガは初体験でしたが、心身ともにリフレッシュできました。たくさんの皆さんに参加してもらう工夫が必要だと感じました。



蛇田小学校 第2回学習会 11月 28日(木) 【実技】

「地域の食材を活用しての料理教室」 講師：県漁協表浜女性部 高橋 百合子 氏 他

＜内容＞ ○ 地域の食材を活用しての料理づくり

＜感想＞ ・普段関わりのない方々とコミュニケーションを取ったり、地産地消で新鮮な食材を用意していただいたりと、大変満足のゆく時間を過ごすことができました。

・普段自分ではなかなか作らないレシピで、大変勉強になりました。家庭でも家族に作ってあげたいと思います。



中津山第二小学校 第3回学習会 11月 28日(木) 【講話】

「バランスのよい食事・おやつとの与え方」 講師：市桃生総合支所栄養士 遠藤 梨華 氏

＜内容＞ ○ バランスのよい食事・バランスのよいおやつとの与え方

○ 親子料理教室(学年PTA)

＜感想＞ ・とても分かりやすく、子どもたちも理解しやすい内容だったと思います。

・栄養士さんのお話しは、子どもたちも今後気を付けられる内容だったと思います。また、料理も段取りがよく、無駄な時間がなく、とてもよかったです。



渡波中学校 第1回学習会

11月29日(金)

【実技】

「アロマヨガでリラックスタイムを」 講師 ヨガインストラクター 坂本 佳那 氏

<内容> ○ ヨガ教室

<感想> ・ヨガは体を動かすだけだと思っていましたが、人と人々を引き寄せるすごい力があると思いました。

・心と体のリラックスができてよかったです。自分をほめる時間をこれからも大切にしていきたいと思いました。



鮎川小学校 第2回学習会

11月29日(金)

【実技】

「親子ヨガ教室」 講師：ヨガインストラクター 坂本 佳那 氏

<内容> ○ 親子ヨガ教室

<感想> ・体だけでなく、心もポッカポカ温かくなりました。毎年来ていただき、子どもたちもとても喜んで参加していたと思います。

・親子はもちろん、みんなとコミュニケーションがとれて、とても楽しかったです。体も温まりました。

・子どもたちのみならず、大人も先生方も笑顔でよかったですと思います。



北村小学校 第2回学習会

11月29日(金)

【講話】

「情報モラル教室」 講師：NTT ドコモ東北支社担当職員

<内容> ○ スマホ・ケータイの正しい知識とマナーを学ぶ

<感想> ・子どもたちはいつも使っているケータイ・ゲームにもいろいろな落とし穴があることを理解したと思います。

・資料の内容がとてもよかったです。分かりやすく、ドラマの動画もあり、情報化にひそむ危険が伝わりました。ルールや料金についても、よく話し合っ



って使う必要があることを改めて学びました。

広淵小学校 第3回学習会

12月 3日(火)

【講話】

「言葉の力、生きる力～豊かなコミュニケーションを育む～」

講師：アナウンサー・朗読家 渡辺 祥子 氏

<内容> ○ 「親学び 親育ち」講演会

<感想> ・子どもたちの可能性を広げてあげることの大切さや、言葉を整えることは心を整えることであると分かり、相手に伝わるように話をすることを心掛けたいと思いました。

・幅広いお話しを楽しく聞かせていただきました。朗読もとても素晴らしく、子どもたちにも聞かせてあげたかったです。



雄勝小学校 第2回学習会

12月 5日(木)

【講話・実技】

「からだのしくみを知ろう～おやつの食べ方と野菜の秘密」

講師：市雄勝総合支所保健師、市北上総合支所栄養士 計4名

<内容> ○ 健康で楽しい食生活について

<感想> ・野菜を実際に使うことで具体量が分かったので、これからの食事に生かしていきたいと思います。

・野菜のことや、砂糖がいかに多く使われているかなどが分かり、勉強になりました。間食は控えないとダメだと改めて思いました。

