富塚町東自治会の皆様
富塚町東いっぱち会の皆様
富塚東子ども会の皆様

回覧

みんなで
ラジオ体操だよー！！

いつでも・どこでも・だれでも

一日の始まりを元気に体操で
心と体を健康に！　暑い夏を乗り越えよう

日時：　（前半）8月 6 日(火)・ 7 日(水)・ 8 日(木)
（後半）8月26日(月)・27日(火)・28日(水)
毎朝　６：３０ ～　10分間
※　開始時刻に雨が降っている場合は中止します。

場所：　若葉公園

招集：　富塚東子ども会　島田智佳子（自治会：080-5100-5005）

冷たい飲み物もあるよー

体にいいこと たくさん!

ラジオ体操の効果

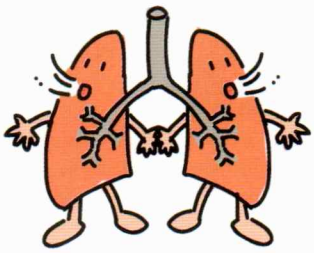
出典：平成 25 年度簡易保険加入者協会委託調査
「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」

ラジオ体操を継続している人を調査した結果、

身体機能の維持・向上、こころの健康を保持、生活が規則正しくなり、食欲減退が防げるなどの効果が認められました。

体内の年齢が実年齢より約20歳も若い!

➡2ページへ

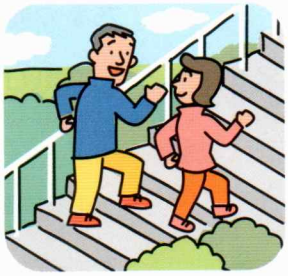


肺年齢が若く、息切れを起こしにくい!

➡3ページへ

骨密度が高く、骨が丈夫!

➡3ページへ



身体機能は、国民標準値を上回る!

➡4ページへ

ラジオ体操
イメージキャラクター
ラジオ体操坊や

世代別のラジオ体操の効果は、5ページを見てね!

ラジオ体操は健康づくりに効果的！

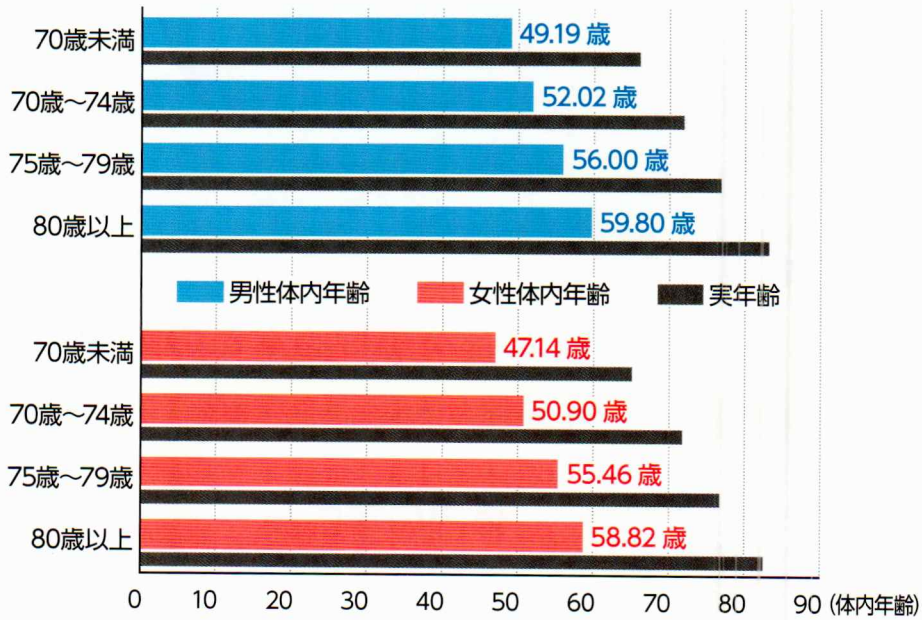
ラジオ体操を継続的に実践している人たちを対象にした、全国規模の調査、研究を行った結果、
体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになりました。
ラジオ体操を実践している人たちが、より健康であることが科学的にも裏づけられています。

一般財団法人簡易保険加入者協会が神奈川県立保健福祉大学 健康サポート研究会(代表 渡部 鐐二氏)へ委託した
「平成25年度 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」参照
※ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している55歳以上の男性211名、女性332名、合計543名に調査

体内年齢

体内の年齢が実年齢より約20歳も若い！

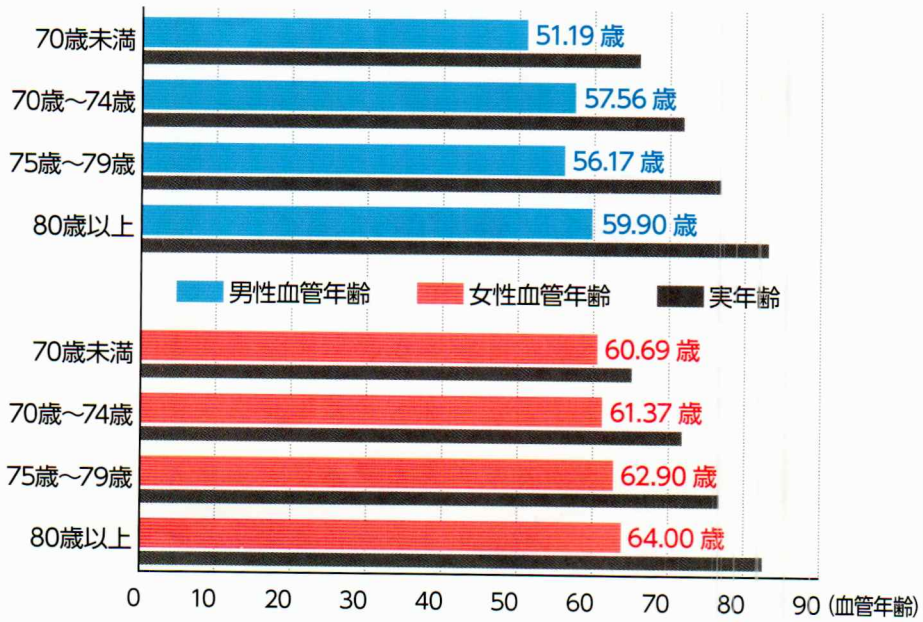
体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。男女ともに各世代で、実年齢より約20歳若いという結果が得られた。



血管年齢

若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防

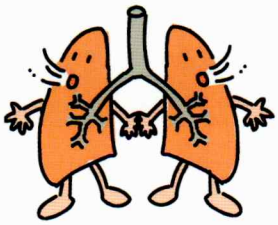
血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。血管年齢が若いほど脳卒中や心臓病などのリスクが低い。ラジオ体操継続者は総じて若い。

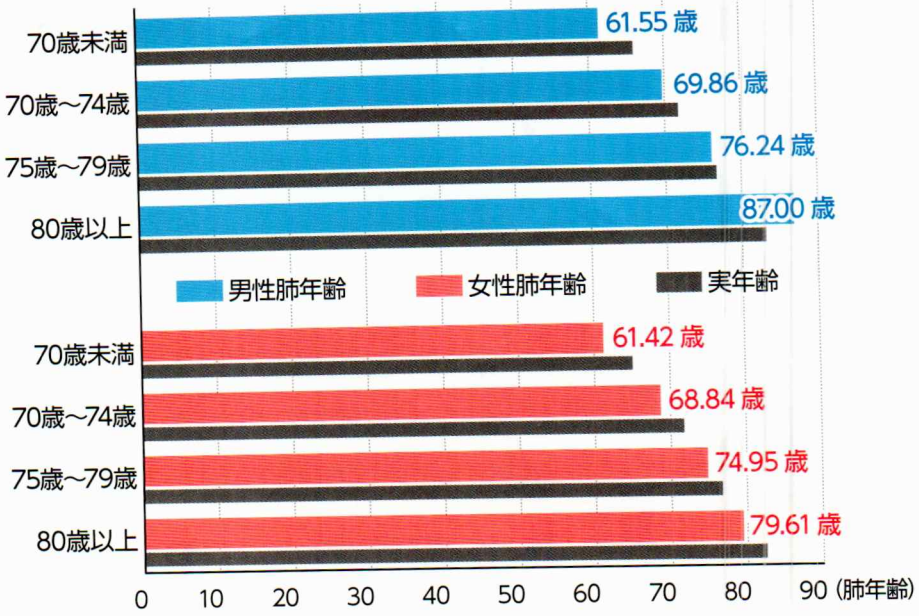


呼吸機能（肺年齢）

呼吸機能を若く保ち息切れを起こしにくい

呼吸機能が、どの程度保たれているのかを示す指標を肺年齢という。継続者の呼吸機能は全般的に若く、運動などをしても息切れを起こしにくい。

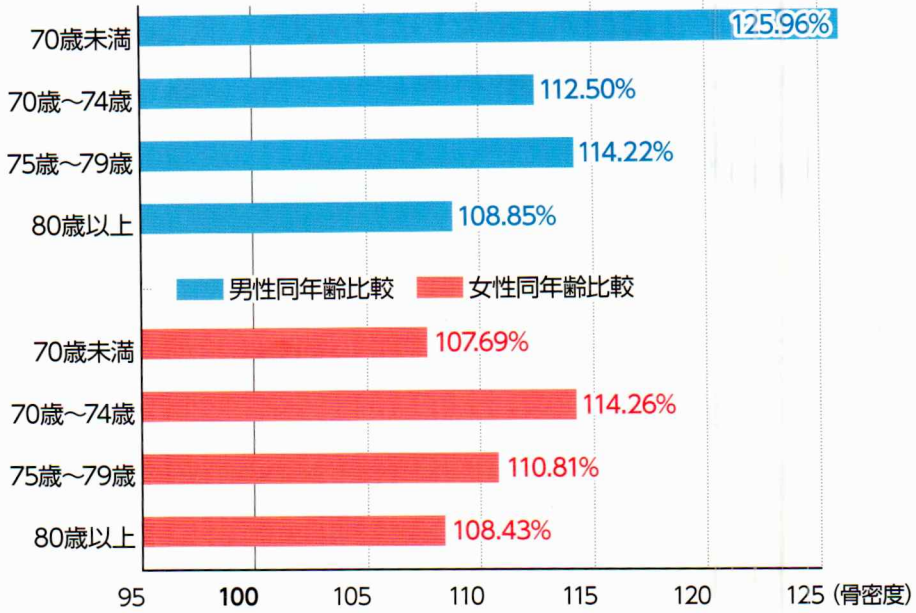




骨密度

骨が丈夫で健康骨粗鬆症の予防に有効

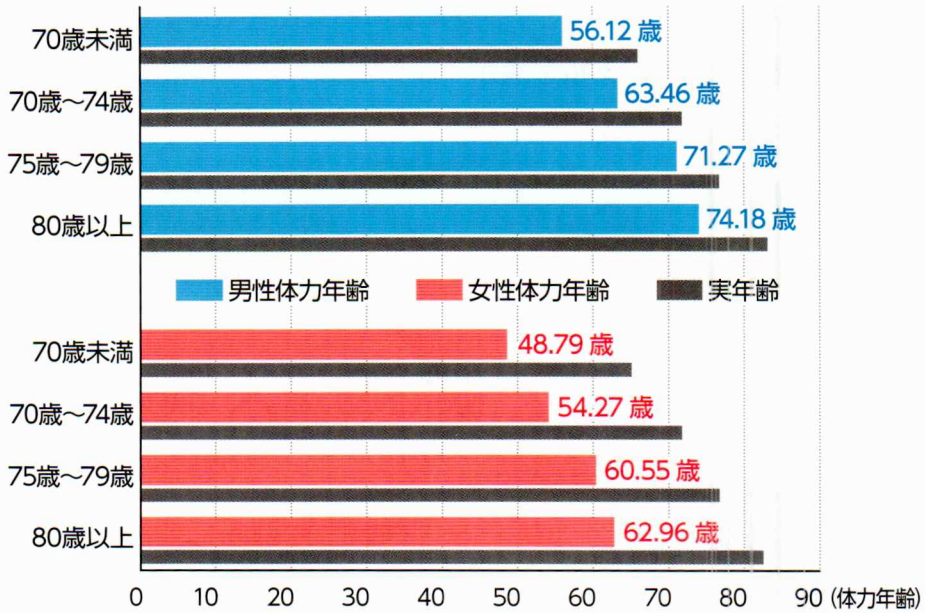
各世代の標準骨密度を「100」とした場合、どの世代においても骨密度が非常に高い。骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の予防に有効で、骨折などを防ぐ効果がある。



体力年齢

歩行能力などに優れ転倒予防にも効果

歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出。体力年齢が若く保たれ、転倒予防、膝痛や腰痛、肩こりなどの予防や改善に役立っている。



SF-8による健康指標

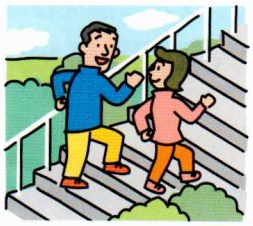
SF-8は健康関連のQOL（生活の質）を測定する健康指標です。本調査ではラジオ体操を継続している方の健康状態をチェックするため、8項目(注)からなるアンケートによって調べました。世界で有用性が認められている調査方法で、このSF-8によってもラジオ体操を継続している人たちが健康であることが分かりました。

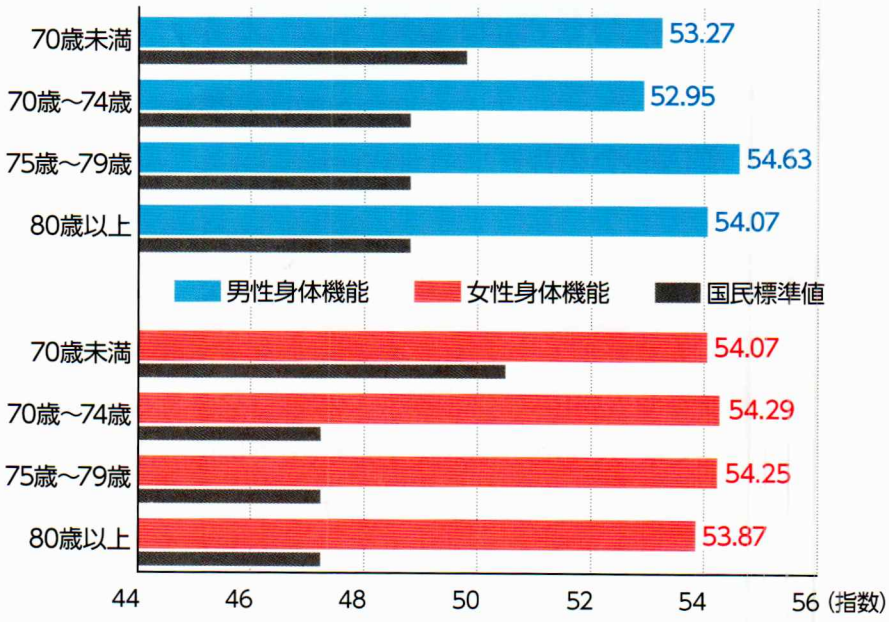
(注) SF-8の8項目
・身体機能 ・日常役割機能（身体）・身体の痛み ・全体的健康感
・活力 ・社会生活機能 ・日常役割機能（精神）・心の健康

身体機能

男性、女性ともに国民標準値を上回る

アンケート調査の8項目のなかで、国民標準値を最も上回っていたのは身体機能です。日常生活の範囲内では、身体機能に心配のない人が非常に多い。

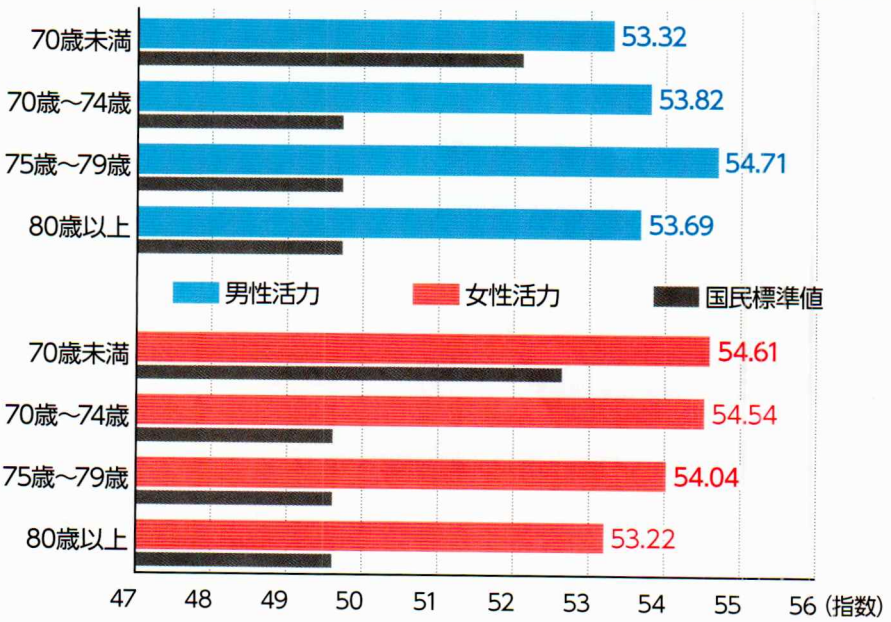




活力

活動力にあふれ、いきいきとしている

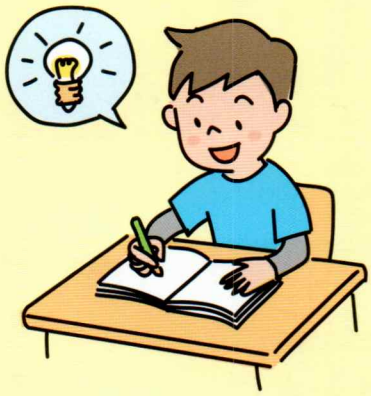
SF-8アンケート「活力」項目の調査で、生き甲斐をもっていて、いきいきと楽しく毎日を過ごしている人が大半を占めた。自分なりの目標を設定し、前向きに生活をしている。



ラジオ体操は世代別に次のような効果があります

出典：平成25年度簡易保険加入者協会委託調査
「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」の資料より

子ども



- 朝行うことで脳の働きをよくし、学習に必要な**集中力を高める効果がある**
- 体育の準備運動や整理運動に取り入れれば、**怪我の防止**などに役立つ
- 学校が夏休み中は地域のラジオ体操会を催し、 参加を促すことで、**規則正しい生活を送りやすくなる**
- 子どもの頃にラジオ体操をした経験がある人は、成人後にラジオ体操をしない期間が長くなっても体が覚えていたり、すぐに思い出せたりするので**再開が容易**

20代～50代

- **生活習慣病の予防**につながる
- **肩こりや腰痛の軽減**に役立つ
- **気分転換**できる

60代～高齢者

- 老化による**機能の低下が緩やか**になる
- **転びにくくなる**
- **健康に自信が持てる**ようになる

回覧

富塚地区社協だより

号外 令和6年7月20日発行

富塚地区社会福祉協議会

「ふれあいコーナーいきいきサロン」のご案内

蝉しぐれの降りそそぐ夏の盛りとなりました。

富塚地区社協では、「小地域サロン」と富塚協働センター内の施設を利用して「ふれあいコーナーいきいきサロン」を専門部ごとに開催しております。

サロンは、地域の方々の交流の場作りを目的としております。物作り、体操、カフェサロンなど企画して楽しく活動しております。

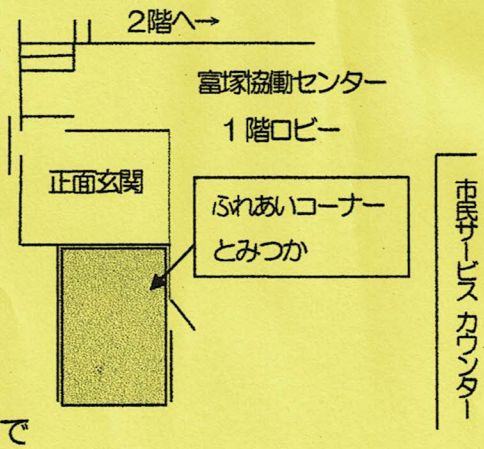
多くの地域の方々に「ふれあいコーナーいきいきサロン」をご周知いただき、お気軽にご参加くださいますようご案内申し上げます。

開催時間AM10：00～
会場：富塚協働センター内・外

今後の予定

ボランティア育成部サロン	9/21 (土)はたき作り　9月末 さつま芋堀り
いきいき活動部サロン	8/30 (金)新聞によるゴミ袋作り　12月 リンパ体操
子ども活動部出張子ども広場	7/26 (金)樹名板作り（お子さん対象）
ふれあい交流部サロン	8/8(木)　1/30(木)　プラ板作り
家事支援部サロン	10/8(火)かご作り　11/12(火)餃子作り
配食サービス部サロン	8/2 (金)脳トレカフェ
事務局サロン	8/21(水) クラフトテープで金魚作り　9/18 (水)ポリ袋で調理
パソコンで遊ぼう	毎週月曜日パソコン教室　毎月1日と祝日は休み

以降のサロン予定は、ふれあいコーナー入口に予定表を掲示してご案内しておりますのでご確認ください。



≪ ふれあいコーナーとみつかのご案内 ≫

午前10時から12時まで推進委員が在籍しています。
（日曜日、・祝日・年末年始以外）

＊困りごと・家事支援相談等　毎日受付ます。

＊毎月1日10時半から12時は民生委員が対応しています。

＊お問い合わせは、
「ふれあいコーナーとみつか」　電話　472-8868　まで

令和6年7月19日

コミスクだより

浜松市立富塚小学校　**令和6年1号**

１年生　はるなつみつけ

１年生はクラスごとに２つのコースに分かれて富塚の町を歩きました。慣れた通学路でも、子供たちはいろいろな発見をしていました。

保護者ボランティアの皆様暑い中御協力頂きありがとうございました。

５年生　６年生の家庭科の授業

５年生の家庭科では、各教室で手縫いの授業が始まりました。タブレットも活用しながら『玉結び』『玉止め』『名前の縫い取り』にチャレンジしました。練習布にはひと針ひと針心のこもったお花が咲いていました。

6年生はミシンを使った授業が始まりました。ミシンの扱い方、縫い方を教わった後トートバッグを縫いました。

地域、保護者ボランティアの皆様、暑い中御協力頂きありがとうございました。２学期もミシンを使った授業がありますので、御都合がよろしければ御協力お願いいたします。

花壇の苗植えを行いました

５月にメイン花壇、富っこガーデン、駐車場プランターに苗植えをしました。今では花を咲かせて彩り豊かになりました。花壇ボランティアの皆様暑い中御協力頂きありがとうございました。

富っこガーデンでは、へちまを育てています。日々つるを伸ばして成長しています。観察してみてください。

富塚小学校150周年記念イベント

富っこレンジャーに新しいレンジャー『富っこレインボー』が登場しました。子供たちが描いたデザインを元にマントを作成させて頂きました。

150周年記念
キャラクターです
よろしくね

コミュニティ・スクール９年目スタート

富塚小学校のコミュニティ・スクールは推進モデル校として始まり９年目を迎えました。コミュニティ・スクールとは、学校と地域住民などが力を合わせ、子どもたちのより良い環境づくりを目指す仕組みです。今年度のコーディネーターは保護者２名、地域住民１名で活動しています。

２学期にはクラブ活動

10、11月には4・5・6年生対象のクラブ活動があります。子供たちが毎年楽しみにしている活動です。

ボランティア募集中

今後も学校支援の中で、ボランティアを募集していきます。お便りや学校HPでお知らせします。

富塚の風

浜松市立富塚小学校　№4
令和６年７月１０日　発行
TEL471-0203　FAX471-0238
E-mail:tomitsuka-e@city.hamamatsu-szo.ed.jp

教育目標：ともに輝く富塚の子の育成

熱中症対策について

日中の気温が非常に高くなる日が増えてきました。学校における熱中症事故防止として、下記の対策をとっております。詳しい暑さ対策については「富塚の風 No. 2　R6. 5. 10 発行」を御確認いただき、御対応くださいますようお願いいたします。

【学校生活について】

・教室内はエアコンと扇風機を稼働します。
・熱中症指数を測定し、基準を超える場合は、活動を変更したり制限したりします。
・積極的に水分補給をさせ、涼しい場所での休憩時間をつくります。

【御家庭へのお願い】

・朝食を食べないと熱中症になりやすいとされます。睡眠も大切です。睡眠時間を十分に取り、きちんと朝食や水分を取ってから登校させてください。

夏季休業の閉庁について

７月２０日（土）から８月２８日（水）まで夏季休業となります。４０日間の長い休業となります。普段はできない体験をすることで、充実した休みとなることを願っています。

夏季休業中に、事故や入院等、何かありましたら、平日８時から１６時３０分までは、学校に電話をいただけたらと思います（４７１－０２０３）。

また、以下の日は学校閉庁日となっていますので、連絡のある方は、浜松市教育委員会教育総務課（４５７－２４０１）に電話をお願いします。

夏季休業中（８月）の学校閉庁日
１３日（火）、１４日（水）、１５日（木）、１６日（金）、１９日（月）

登下校中のヘルメット着用について

登下校中のヘルメット着用について、登下校時の安全や熱中症のことを考慮し、富塚小学校では以下のように考えています。御理解・御協力をお願いいたします。

○　通学時の安全確保のため、登下校中のヘルメットの着用を推奨する。
○　熱中症等の心配がある場合、保護者の判断でヘルメットを着用しなくてよい。その際、帽子を着用する。
○　１年生は５月末まで、登下校中にヘルメットを着用する。
○　防災上、児童が学校にいる間は、頭部を守るヘルメット等を置いておく。

教務主任　池内伸彰

くすのき

令和６年度　広沢小学校
学校だより　第５号
令和６年７月１６日

第２回学校運営協議会（６月１７日）が　開催されました

校長　澤田　強志

一生懸命に水やりをしていた1年生のアサガオや2年生の夏野菜が、6月から7月にかけてぐ～んと生長しました。「校長先生、見て、見て！〇〇の実がなったよ！」と笑顔いっぱいで教えてくれる2年生の姿を見て、自分も思わず笑顔になってしまうことが何度もありました。

さて、学校運営協議委員の皆様におかれましては、今回も貴重な御意見をいただき、ありがとうございました。今回は、下記のテーマで熟議をしました。簡単に概要をお知らせします。

1 「広沢小学校いじめ防止基本方針」について

いじめ防止基本方針の中でも、今回は、「地域や家庭の役割について」をテーマとし、次のような御意見をいただきました。

〇多感期な子を持つ親として、自分一人では解決できないことに対して支えになっていきたい。

〇地域の見守り隊をもっと増やし、挨拶運動を積極的に行いながら、困っている子がいたら声掛けもしていけたらよいと思う。

〇以前は、近所に、はっきりと子供に注意してくれる方や子供たちの様子を温かく見守る方がいた。困っている子を見掛けたときは、最低限の声掛けをしていきたいと思う。

〇一般の地域住民は、学校と家庭・地域がどのように連携しているか疑問に思っている方が多い。学校から発信（案内）があれと、もっと子供たちと関わりやすくなる。　→　学校だよりで知らせる。　　等

2　地域人材によるクラブ活動の取組について

本年度、地域人材が講師として関わっていただいているクラブ活動は、次の5つです。

〇将棋クラブ（広沢　広友会の皆様）　〇バルーンアートクラブ（バルーン同好会　杉山様）
〇マジッククラブ（浜松奇術会　広野様）　〇生け花クラブ（一級家元教授　戸田様）
〇グランドゴルフ（蜆塚　あかつき会の皆様）

上記のクラブ活動の様子を見学した後の話合いで、クラブ活動の目的である異学年の子供同士の関わりに加えて、地域の方々とも関わることができており、人と人とのつながりが一層広がっている。また、専門的な知識・技能を習得できる良い機会となっているとの御意見をいただきました。

3　学校評価アンケートの項目の検討について

主な変更点として、令和6年度の学校運営方針の重点である広沢っ子宣言3「かいけつする力（課題対応能力）の育成」の項目における変更点を説明した。これに対して、熟議と承認をいただきました。

「広沢小学校いじめ防止基本方針」については、6月 21 日（金）に開かれた学級懇談会の中で、参加した保護者の皆様と共有を図りました。なお、詳細を広沢小学校ホームページに掲載していますので、ぜひ、地域の皆様も御覧になってください。

最後に、大変充実した教育活動ができた1学期が23日（火）に終業式を迎えます。24 日（水）からは、子供たちが大変楽しみにしている夏休みになります。長い休みを有効に利用して、日頃できないような貴重な体験をしてほしいと思います。そして、一回り大きく成長した子供たちと2学期に会えることを楽しみにしています。

【８・９月の予　定】

【８月】

１２日（月）山の日

１４日（水）学校閉庁日

１５日（木）学校閉庁日

１６日（金）学校閉庁日

３０日（金）特４日課、始業式　下校１１：５０

【９月】

２日（月）特４日課　６年身体測定

浜松学院大生インターンシップ

防災週間　　（～６日）

３日（火）給食開始、５年身体測定

４日（水）４年身体測定　ＰＴＡ役員会

５日（木）３年身体測定

ｽｸｰﾙｶﾞｰﾄﾞﾘｰﾀﾞｰ活動日

６日（金）１年身体測定

９日（月）会礼　２年身体測定　委員会

下校１～４年　１４：１５

５、６年　１５：１０

１０日（火）はばたき学級身体測定

読み聞かせボランティア

１１日（水）１年４時間授業　下校１３：１５

１３日（金）５時間授業　参観会

全学年１４：１５下校

１６日（月）敬老の日

１７日（火）１年４時間授業　下校１３：１５

１９日（木）図書館ボランティア

ｽｸｰﾙｶﾞｰﾄﾞﾘｰﾀﾞｰ活動日

２０日（金）代表委員会(昼)　教育相談日

２２日（日）秋分の日

２３日（月）振替休日

２５日（水）５年４時間授業　下校１３：１５

２６日（木）５年くすのき学校

（かわな野外活動センター）

（～２７日）

２７日（金）４時間授業　下校１３：１５

三者面談

学校閉庁日のお知らせ

本校では、教職員の心身のリフレッシュと休暇取得促進を図るため、夏季休業期間において「学校閉庁日」を設けます。御理解、御協力をお願いします。

学校閉庁日：令和６年８月１４日(水)１５日(木)１６日（金）の３日間

この期間のお問い合わせや相談等は、浜松市教育委員会教育総務課（TEL 457-2401）へお願いします。

◇◆◇　緊急連絡先　◇◆◇

夏休み中の事故、病気やけがによる入院、急な転出等がありましたら、学校へ連絡してください。

【広沢小学校　ＴＥＬ　４５４－８３３５】