

4 実施内容

(1) 魚を使った親子料理教室

- ① 親子で門川特産の魚・野菜等を使って朝食を作った。
(材料はうるめいわしやかぼちゃ、ピーマンなどを使った料理)

② 考 察

お母さんだけでなくおばあちゃんやお父さんも一緒に門川町で収穫できる食材を中心にみそ汁などを楽しく作った。料理を一緒につくる中で親子のふれ合いや他の家族との交流も深めることができた。町の町民課の方を講師として招き、指導していただき、朝食を摂ることの大切さを改めて考えるよい機会となった。



「かぼちゃ、うまく切れるかなあ？」



「おばあちゃん、教えて！」

(2) 親子ふれ合い清掃活動

- ① P T A 奉仕作業のときに、朝、 奉仕活動の前に親子で学校周辺や地域の清掃活動を行った。
- ② 朝の気持ちのよい時間に親子で清掃活動をすることで、親子の交流を深めるとともに、地域をきれいに清掃することの大切さを感じることができた。「とてもきもちがよかった！」と多くの児童が感想を述べていた。



みんなで一生懸命に地域のゴミ拾いをしました。

「この辺にゴミがありそうだよ。」

(3) 親子で元気アップ体操

- ① 親子で楽しく体を動かす「おやこ元気アップ！事業」の活動で、県レクレーション協会がこの事業に取り組んでいる。本年度この事業を門川小学校が受けて実施した。
- ② 親子で一緒に取り組む体操や、子どもが自分で取り組める体操を紹介してもらい、楽しく元気よく参加することができた。朝、起きてから親子でできる体操をいくつも学ぶことができ、「これから子どもと一緒に健康づくりに励みます！」と元気よく答えてくれた保護者もおられました。



子どもと楽しく元気アップ体操をする
お父さん、お母さん達

「とっても気持ちいいよ〜！」

(4) 生活のリズムに関する講演

- ① 現在、問題となっている子どもとメディアとの関係について「生活のリズムの乱れ」に関わることを中心に講演していただいた。
- ② メディア（パソコンやゲーム等）が子どもに与える影響を詳しく説明しながら話してくれたが、親にとって子どもにどう関わり接していくかとても勉強になった講演であった。現代は、メディアは必要不可欠なものであるが、大変便利な反面、生活のリズムの乱れに大きく関わっていることを再認識した時間であった。



講演では、メディアが子どもにどのような影響を与えるか、原先生のこれまでのデータや資料をもとに分かり易く話してくださった。

(5) 九州地区子どもの生活習慣づくりフォーラム

- ① 午前中は、川島先生の講演「脳科学からみた、早寝・早起き・朝ご飯」を聞き、午後は第一分科会「家庭・学校・地域が連携した子どもの生活習慣づくりの取組」に参加した。
- ② 講演では、「脳はご飯を食べないと働きません。脳はおかずを食べないと発達しません。そして、脳は睡眠をとらないと元気に働きません。」医学からみた脳の働きについて、とても説得力のある話であった。睡眠の大切さについて、とても考えさせられた講演であった。門川小学校でも「早起き・早寝・朝ご飯」について全校で取り組んでいるが、是非とも今後の参考にしたい。



全体会では、東北大学教授の川島隆太先生の講演があった。

分科会は、第1分科会「家庭・学校・地域が連携した子どもの生活習慣づくりの取組」に参加した。