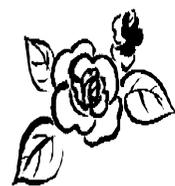


平成25年度第10ブロック母親委員会の活動テーマは・・・
「見て・聞いて・学び・心豊かになろう」

家族と共に笑顔がいっぱいになるように、心と体の両面から健康や安全について考える活動をしていきたいと考えています。

また、それぞれの研修を通して見て、聞いて、学んだ事についてお知らせしていきたいと思えます。



笑顔がいっぱい



平成25年度 第10ブロック母親委員日より その1
平成25年 7月発行



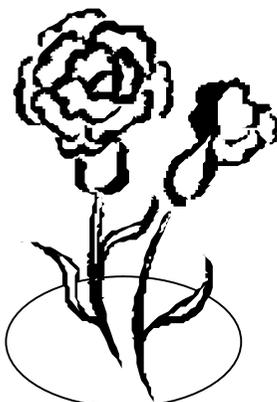
『免疫力UP!』

講師：中央ヤクルト販売 健康管理士一般指導員 山本秀夫さん

家族皆が健康でありますように・・・！私達母親が常に思うことではないでしょうか。そこで6月17日（月）不二見生涯学習交流館に山本さんをお招きし、免疫力についてお話をして頂きました。その中から、普段祖生活に取り入れることの出来る5つのポイントをご紹介します。

- ① 体を温める。 38～40℃のお風呂に15～30分じっくり浸かる。心臓に負担のないよう半身浴で。※歌を8曲歌うと大体15分だそうです。
- ② 大いに笑いましょう 笑いは便秘解消、血圧、血糖値を下げる効果があります。また、笑うためには顔にある54種類の筋肉のうち13種類を使います。(^^)美容にも◎！
- ③ 適度の運動 楽しく継続して行いましょう！ちなみに山本さんは犬の散歩をしているそうです！
- ④ ストレスの解消 親しい人とおしゃべりでストレスを発散しましょう！それが出来ないときは、日記をつける、趣味に打ち込むことも良い方法だそうです。
ストレスをため込まないように・・・『あおいくま』が大事！ あきらめない おこらない いばらない くよくよしない まけない
- ⑤ 腸を丈夫に！ 善玉菌と悪玉菌のバランスが大事。乳酸菌（ヤクルト）などの善玉菌を積極的に体内に取り入れましょう。
〈鼻づまり解消法〉あ・い・う・べ お口を大きく開けてあ——い——う——最後に舌をこれでもかかってくらいべ——とだします。一日30回テレビを見ている間に試してください！花粉症は軽くなります。
鼻づまりは効き目抜群!!! 今日から始めてスッキリ生活を送りましょう。などなど、母親委員全委員大いに納得し、充実した講習会となりました。これを機に、ますます『笑顔いっぱい』を目指したいです。

母親委員とは？



昭和60年、静岡市PTA連絡協議会に母親委員会が設置されました。現在、市内の小中学校を12のブロックに分け、各ブロック毎に活動しています。私達は三中、四中、五中、清水小、不二見小、駒越小、三保二小、三保一小の八校で第10ブロックを構成しています。

- ・ブロック毎に研修課題を出し合い、それに沿って学び合う。
- ・ブロック毎に「母親委員便り」を発行し、活動報告、情報提供に努める。
- ・全体研修会で各ブロックの1年間の活動報告をする。
- ・市P連本部役員の兼任や、市P連大会の運営に携わる。
- ・・・元気いっぱい楽しく活動しています！

10ブロック母親委員紹介

☆児玉 由美子 (ブロック長・三中) ★佐々木 あけみ (副ブロック長・四中)
☆板倉 美幸 (五中) ★海老岡 峰子 (清水小)
☆吉川 奈美子 (不二見小) ★橘田 紀子 (駒越小)
☆豊田 真実子 (駒越小) ★稲垣 広美 (三保二小)
☆大坪 操 (三保一小) ★柴 郁子 (三保一小)

以上10名です。
一年間頑張ります。宜しくお願いします！