

早寝早起き朝ごはん講話(電子メディアが子どもに与える影響)

10月2日、5日、21日に行われた就学予定児童に係る健康診断時において、保護者の方々約70名に対し、「子どもとメディア北海道」認定インストラクターである野澤みゆきさんに、スマホやゲーム機などの「電子メディア」が子どもに与える影響について、様々なデータを基にお話いただきました。

講話の中では、講師から睡眠時間の問いかけもあり、子どもの望ましい睡眠時間を確保出来ていない家庭も多く見られ、その原因の一つとなっている「電子メディア」の利用時間や利用方法を見直すきっかけとなりました。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間(2015米国国立睡眠財団公表)

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳以上	5～6時間	7～8時間	9時間

注) 必要とされる睡眠時間の長さには個人差があります。



門別ことぶき学園第2回本科「ノルディックウォーキング教室」

10月7日、16日の2日間、門別ことぶき学園第2回本科「ノルディックウォーキング教室」が門別会場と富川会場の2ヶ所で開催され、延べ31名の学園生が参加しました。

教室では、ノルディックウォーキングのポールの使い方や運動の効果について学習した後、門別会場では海沿いを、富川会場では沙流川の堤防を歩きました。

両日とも天候に恵まれ、参加した学園生は、季節の草花や景色を眺めながらのウォーキングを楽しんでいる様子でした。



沙流川大学第3回講座「テッドさんの英会話」

10月12日に第3回講座「テッドさんの英会話」を日高町民センターで開催しました。

受講生は、普段使わない言葉の講座とあって、いつもより緊張した様子でしたが、日高地区英語指導助手ジョーンズ・テッド・ダーウッド氏による英語の絵本や、ぬいぐるみなどを使った日常生活の中で活用できる簡単な英会話を楽しみながら学んでいました。



沙流川大学第4回講座「体幹トレーニング」

10月22日、産業学習生のトレーニング指導も行っている鍼灸サロニエグラン代表の工藤貴彦トレーナーを招聘し、第4回講座「体幹トレーニング」を8名の参加により開催しました。

各受講者の肩、腰、膝など、普段から痛い箇所を確認し、イスや床に座って出来るストレッチ運動などを体験しました。

参加者は、講師のジョークと指導に、ときには笑い、ときには真剣に自宅で出来るトレーニング方法を学びました。



アクティブ・プログラム「広富アドベンチャー」

10月24日、アクティブ・プログラムの第4回目の事業として広富スキー場で「広富アドベンチャー」が開催されました。

広富スキー場内にある立木を利用し、ロープや枝、板などを組み合わせ、失敗を繰り返しながら完成したブランコとターザンは、公園などにある遊具とは違った楽しさがありました。

午後には、周辺の落ち葉を使って焼き芋を食べました。

参加者の多くは落ち葉で焼き芋を作った経験がなく、落ち葉が燃え上がる様子や煙に驚きながらも、出来上がったホクホクの焼き芋を美味しそうに食べていました。

きれいな紅葉の中で秋を感じながら楽しい事業になりました。



ひだか文化講座「書道教室」

本年度のひだか文化講座「書道教室」は、小西洋子氏を講師に迎え、受講者6名により6月11日から10月29日まで(全18回)開催されました。

受講生は、新型コロナウイルス感染症予防を意識しながら筆字の上達を目指し取り組んできました。

目標の一つとしていた町民文化祭が中止となり、残念ながら作品を展示することは出来ませでしたが、講師からの「来年度も頑張りましょう。」という言葉に、受講生は笑を浮かべながら応え、今年度の「書道教室」が終了しました。

