



西川の自然を冒険・探検・再発見！ —5年生 ブナの森自然学校—

5年生23名が、7月8日（水）から2泊3日の日程で、弓張平オートキャンプ場を中心にブナの森自然学校を行いました。例年、この時期は雨天になることが多いのですが、今年は天候に恵まれ、予定した活動を実施することができました。

今回は、これまでの内容から大きく変更した点が2つあります。1つ目は、クマ出没の心配があることから、安全面を考慮し、テント泊ではなくコテージ泊に変更したことです。屋内での宿泊となり、子どもたちも教職員も安心して夜を過ごすことができました。2つ目が、選択別活動の内容を見直したことです。これまでは、活動の選択肢の1つとして「六十里越街道散策」を行ってきました。しかし、中学校でも同様の活動を実施していることから、小中のつながりを考えて別の活動を取り入れることにしました。そこで、従来の「ブナの森散策」に加え、新たに「水辺の散策」と「地蔵沼での釣り」を行いました。月山の雪解け水の冷たさを肌で感じたり、沼に生息する魚を実際に釣ったりすることができ、子どもたちにも好評だったようです。

3日間にわたり子どもたちの活動をサポートしてくださった教育委員会まなぶ課のみなさん、地域おこし協力隊とおたすけ隊のみなさん、また、楽しい活動を提供してくださった NP0 法人エコプロとネイチャーセンターのみなさん、たいへんありがとうございました。

1 日目 開校式 選択別活動（ブナの森散策・水辺の散策・地蔵沼での釣り） 炊飯活動（ごはん&豚汁）



2日目 月山フラワートレッキング 炊飯活動(サラダうどん)・キャンプファイヤー

この日、メインとなる活動が「月山フラワートレッキング」。今年は高山植物が豊富で、チングルマやミヤマリンドウなどの花々が可憐に咲き誇っていました。また、この時期には雪渓が多くあることから、子どもたちは慎重に足を進めました。途中、霧がかかって視界が遮られることも…。しかし、姥ヶ岳頂上に近づくと次第に青空が広がり、疲れた子どもたちの表情が笑顔に変わっていきました。頂上では、みんなそろっての記念写真。雪と緑と青空の鮮やかなコントラストの中に、たくさんの笑顔がはじけました。下りでは靴にアイゼン（金具製の滑り止め具）を装着。恐る恐る雪渓を下り、無事にリフト乗り場へ到着することができました。



キャンプファイヤー

3日目 朝さんぽ 閉校式

最終日は、朝食後にオートキャンプ場内を歩き、植物を調べたり水辺で遊んだりして、月山の自然を満喫しました。

最後は2泊3日の活動をふり振り返り、一人一人が成長と課題を整理しました。帰りのバスの中には、1日目とは違う静かな子どもたちの姿がありました。疲れた表情ではあっても、充実した3日間を過ごしたという満足感が漂っていました。



閉校式

薬物乱用防止教室—6年生—

7月7日(火)に警察署の方を講師として実施しました。近年、SNS等の普及により、薬物使用の低年齢化が懸念されています。講話や資料、実際の薬物を模した展示物をもとに、薬物の恐ろしさを学ぶとともに、「怪しい誘いをどう断るか、どう逃げるか」という具体的な対応策についても考えました。「自分の体や命を自分で守る」という意識をより一層育んでいきたいと思います。



玉菊の植栽—4年生—

7月1日(水)に、三山重陽会のみなさんにご協力いただき、4年生が玉菊の植栽に挑戦しました。土と肥料を鉢に入れ、木の棒で押し固めたあと、苗を一本ずつ植えていきました。

これから秋まで大切にお世話をし、町の「菊まつり」で展示していただく予定です。どんなふうに着ち、どんな色の花が咲くのか、今後が楽しみです。



フラワーアレンジメント

7月7日(火)の中間休みに、コミュニティルーム企画第3弾として「フラワーアレンジメント」を行いました。吉見栄子さん(海味)にご協力いただき、ラベンダーなどの季節の花を使い、オリジナルの作品づくりに挑戦しました。子どもたちは好みの花を手にとると、給食用の牛乳パックに1本ずつ移し、色合いを考えながらアレンジしていきました。



体ストレッチワンポイントアドバイス②

皆さんの未来の健康は、「今」の積み重ねで大きく変わります。自分の体は自分でととのえ、様々なことにチャレンジできる健康でたくましい体をつくっていきましょう。

★背中・肩まわり・股関節まわりのストレッチ(片側:20~30秒間キープ!2セット)

- 1 椅子に座り、両足をできるだけ大きく開きます。両手で膝を押さえ、膝が内側に入らないようにします。
- 2 視線を天井へ向けながら、片方の肩を両脚の間へ入れるように上半身をひねります。このとき、両膝が内側へ動かないよう手で押さえます。
- 3 その姿勢でゆっくり5回呼吸を繰り返します。
- 4 反対側も同様に行います。

●注意点

体に痛みを感じたときは、運動を中止しましょう。
動きに制限がある方は、できる範囲で運動しましょう。



山形済生病院 健康増進センターめぐみ
健康運動指導士 伊藤 貢