



台湾新林小との姉妹校締結式・国際交流

1月17日（金）台湾・新北市の新林小学校のみなさんが、本校を訪れ、姉妹校の締結が結ばれました。西川小学校としては、南湖小、龍安小に続き、3校目の締結となります。来校したのは、5年生の児童16名と教員、保護者を合わせた27名です。締結式を行った後、全校生での歓迎交流会が行われました。新林小のみなさんは、カップのパフォーマンスとダンスを披露してくれました。



台湾のみなさんと授業で交流 4年生・5年生

全体交流の後には、4年生と5年生が授業交流をしました。4年生の前半の交流は「外国語活動」。グループでお題を決め、自己紹介ゲームをします。輪になってボールをパスし、お題に従って自分の名前と好きなものを紹介していきます。手作り名刺も交換しました。後半の授業は「習字」です。そのあとは体育館でダンスを披露。曲に合わせて手拍子が起こり、体育館はコンサートホールのような様子でした。



5年生の前半の交流は「外国語活動」グループごとに自己紹介と日本の観光地を紹介します。英語やジェスチャーに加え、地図帳で場所を指し示すなど、伝えるために必死の表情でした。後半は「家庭科」。グループごとにミシンを使ってコースターを作ります。台湾の小学校にはミシンの学習がなく、子どもたちは国による学習の違いに驚いていました。

伝える難しさがあっても、伝えたいという強い思いがあれば相手に伝わることを、子どもたちは実感した様子でした。これからもオンラインでのやり取りなどを通して、絆を深めていけるように願っています。

よい一年になりますように 2年生だんご木集会

1月15日(水)。2年生が、老人クラブや社会福祉協議会のみなさんのご協力のもと、「だんご木集会」を行いました。だんご木は豊かな実りや幸せを願って行う小正月の代表的な年中行事です。子どもたちはもち粉に水を入れてこねたり丸めたりする作業を体験しました。テーブルの上には赤や黄色のカラフルなだんごが並び、子どもたちは大喜び。つくっただんごは、吉川地区の方が準備してくださった大きなミズキに、一つずつ丁寧に飾っていき

ました。
だんごの他にも、きんちゃくもちやまゆ玉、ふな飾りなどが飾られ、一段と華やかになりました。

最後に、ご協力いただいたみなさんと一緒に記念撮影。色鮮やかなだんご木の下に、たくさんの笑顔の花が咲きました。



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！

★全身の筋力・バランス・柔軟性を高めましょう。(片足 10 回)

バランスがとりにくい方は、机や椅子などにつかまり、安定を確保した状態で膝と肘の上げ下げ動作を行いましょう。



スタート

脚を外側に開き、膝と肘を近づけます。
その後、スタートの体勢に戻ります。

肩・股関節周囲の動きを意識して繰り返しましょう。



軸足をしっかり保ち、腕をしっかり上に伸ばすイメージ。
体幹の伸びを意識してみましょう。

● 注意点

- ① 体に痛みを感じたときは、運動を中止してください。
- ② 可動域制限がある方は、無理のない範囲で行ってください。

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

