

家庭教育学級

令和6年度 第1号

R06.7.10

SAPPORO

だより



編集：札幌市教育委員会生涯学習推進課 家庭教育学級担当（Tel 211-3872）

◆◆令和6年度の家庭教育学級の活動が始まりました◆◆



今年度の家庭教育学級の活動がスタートし、早速6月6日（木）に幌南小学校で開催された第2回学習会「骨・カルシウムセミナー」を参観しました。

講師は雪印メグミルク株式会社の皆様で、はじめに骨ウェーブ測定器で骨の健康度を測定いただき、結果を基に課題意識をもって、管理栄養士である桔梗原 佐和子先生のお話を聞かせていただきました。

桔梗原先生からは、骨の役割・構造、カルシウムの役割、骨に大切な栄養素などについてご説明いただいたほか、どの年代でもカルシウム摂取量は不足していることが多いというお話があり、カルシウムが多く含まれる食材や、牛乳・乳製品を使ったレシピの紹介、カルシウムを上手に献立に取り入れるコツなどを教えていただきました。

また、12～14歳頃の骨の成長が著しい成長期には、他の年代よりもさらに意識してカルシウムを摂取できると良いというお話もあり、身近で理想の献立である給食のメニューや、使われている食材も参考になると学びました。カルシウム自己チェック表を使って日々の食生活を振り返る時間もあり、帰宅してからバランスのとれた献立について改めて考えられた方も多かったのではないのでしょうか。

最後に、桔梗原先生から「人生100年時代、自分の意思で行きたいところに行ったり、食べたいものを食べたりできるような健康な体であつたらいい」との温かいメッセージをいただきました。お話しいただいた桔梗原先生はじめ雪印メグミルクの皆様、学習会を運営していただいた幌南小学校の学級長はじめ関係の方々に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



お知らせ

- ・委託契約の締結後に PTA（保護者と先生の会等）会長の変更があった場合は「変更届」を提出してください。
- ・学習会の期日、内容、講演会の講師等が未定で「学習計画書」を提出された家庭教育学級は、期日等が決まりましたら改めて「学習計画書」の提出をお願いします。
- ・今後新たに開設を予定している学級は、学習会の回数が決定しましたら、できるだけお早く担当までご連絡ください。※契約日の2週間前までに「学習計画書」「予算計画書」「学級生名簿」の提出が必要です。

さっぽろ家庭教育ナビも
ぜひご覧ください！



☆詳しくは HP へ GO !

さっぽろ家庭教育ナビ



札幌いづみ幼稚園の学習会にお邪魔しました



6月12日（水）に開催された、子育て支援アドバイザーの三好 恵子先生による第1回学習会を見学させていただきました。「私とこどもを大切にする子育て講座」をテーマに、三好先生ご自身の子育ての経験や事例を交えながらのお話は具体的で示唆に富む内容で、たいへん有意義な学習会でした。

まず、子どもや家族と良好な関係を築くためには、ありのままを認めてあげることや、信じ切ること、感謝などの気持ちを言葉にして伝えることが大切であるとのお話があり、それを踏まえた上で、事例を基にした子育ての具体的なアドバイスをいただきました。子どもは喜怒哀楽を家庭で学ぶものであり、悲しい、嫌だというマイナスな感情でもきちんと言葉で伝えるようにすると良いというお話が心に残っています。

また、自分が“こうあるべき”と思っている理想と現実のギャップから怒りの感情が湧いてきますが、自分や家族の「べき」を知ること、家庭内での怒りを上手くコントロールできるようになると教えていただきました。実際に、学級生同士で自分の「べき」について発表する「べき大会」を行ってみると、「掃除機のごみは毎回捨てるべき」「風呂場の換気扇は必ずつけるべき」など、人によって「べき」を感じる事柄や度合いが全然違うことが分かりました。

ほかにも、怒りを感じたときに6秒ほど待って怒りをしずめる「6秒ルール」や、両腕を胸の前でクロスさせ、左右の手をトントンする「バタフライハグ（右下写真）」など、気持ちを落ち着かせるためにすぐに実践できる方法も教えていただき、あっという間の2時間でした。

講演後の質問コーナーでは、学級生の手が次々に上がり、子育てに関して多くの質問が出ていました。三好先生に一つ一つ真摯に対応いただき、「子育てではみんな悩んでいます。うちの子ばかりと思わないで」という言葉に心のもやもやがスーッと晴れたようでした。

講師の三好先生、学習会を運営していただいたいづみ幼稚園の学級長はじめ関係の方々から心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



◆◆ どうぞよろしくお願いいたします。（担当者より） ◆◆

鵜沼 沙優美）今年度より担当させていただく鵜沼（うぬま）と申します。昨年度までは、学校図書館地域開放事業を担当しておりました。皆さんの学習会や学習報告書を拝見し、私も学ばせていただいております。まだまだ家庭教育初心者ですが、精一杯サポートさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

橋本 敏昭）昨年度に引き続き担当させていただきます橋本と申します。主に提出書類の確認や家庭教育学級だより等の送付作業を行っています。学習報告書と添付資料を読ませていただいています。充実した学習会の企画・運営にご尽力いただき、感謝申し上げます。私でお力になれることがありましたら、申し付けていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。