



# 河東

## ふれあい



118号  
発行元  
河東地区コミュニティ運営協議会  
広報委員会  
TEL:35-1837 FAX:35-1864  
http://katou-cc.com/

### 冬休みの「かとコミ宿題Day」

冬休みの「宿題Day」は、12月25日(土)・26日(日)、雪がちらつくたいへん寒い2日間でした。そのような中、1日目14人、2日目3人の子どもたちが元気にやってきました。頑張った子どもたちに拍手を送りたいと思います。

この取組みは、「学校、家庭と連携し、長期休業中における子どもたちの生活リズム作りと学力向上の基盤になる家庭学習の習慣化に向けて」をめざし、少しでもお手伝いができればと思うところです。

4月からは、かとう学園(河東の小中学3校)では、コミュニティスクール※の本格的な実施がスタートするそうです。この活動の取り組みの一環になるようにと願っています。

(宿題Day担当 大江正徳)

※「コミュニティスクール」とは学校と地域住民などがともに知恵を出し合い学校経営に意見を反映させることで、協働しながら子どもたちの豊かな成長を支えて「地域とともにある学校づくり」を行っていく、学校運営協議会制度のことです。



### 第2回運営委員会の報告

運営委員会は、河東地区コミュニティ運営協議会の目的達成に向けて、諸行事や事業などをよりよいものにするために協議し確認し合う場です。本年度はコロナ禍で多くの諸行事や活動をやむなく中止せざるを得ませんでした。そのような中において創意工夫をし実施した活動も多々ありました。

執行部役員からの報告事項の概要を項目として下記に紹介いたします。

- ① 主な会議およびコミュニティの全体活動の実施状況について
- ② 各部会などの活動進捗状況について  
(区長会、公民館活動部会、青少年育成部会、健康福祉部会、環境整備部会、まちづくり部会、広報委員会)

令和3年11月27日(土)  
参加者：運営委員37人 役員15人 市役所1人

- ③ 令和3年度収支予算執行状況について
- ④ 令和3年度コロナウイルスによる閉館状況およびセンター利用件数などについて
- ⑤ その他  
みんなのまつり、かとコミ文化祭、コミュニティスクール、かとコミ農園、改善提案書関連  
(運営協議会 副会長 大江正徳)



### ヘルス 健康教室

12月2日(木)に健康教室を実施しました。今回のテーマ「リンパマッサージ」に関して、四元先生(日本メディケアリンパ協会)にお話をいただきました。

リンパの説明から始まり、その果たす役割などを先生は丁寧に分かりやすく説明されました。

リンパの流れを良くする方法(呼吸法・リズムに合わせてのストレッチ・マッサージ・ダンス)など、楽しく実践して、ポカポカと体の中から温まるのを実感しました。

参加された方々は、上手にできた人も、そうでない人も一様に足取り軽く帰られました。

日頃の運動不足のため、翌日筋肉痛で悩まれた方も少なくはなかったと思います。

(ヘルス推進員 東木智津子)



### ケアトランポリン 健康教室

11月30日、ケアトランポリン健康教室は教室開催の成果を確認するべく、市健康課に協力をお願いして体力測定を行いました。上肢、下肢別の筋肉量や体脂肪量、体全体のタンパク質量やミネラル量などの体組成の測定、10m障害物歩行や開眼片足立ちなどの体機能の測定を行いました。

結果が記されたシートを手にして一喜一憂する参加した皆さんの姿が印象的でした。なかでも開眼片足立ちでは8割以上の方が目標の120秒をクリアしたことには驚かされました。

トランポリンによって下肢、特にふくらはぎの筋肉が増強されることと、数多く跳ぶことによる平衡感覚の向上とが相まってこのような成果を生んだのではないかと考えています。

教室を開始して3年目ですがこれまでコロナ禍のため幾度となく中断を余儀なくされました。中断にも拘わらず成果を生んでいることや参加者の強い希望もあることから、今後も万全の感染対策を行いながら教室を継続していく予定です。

(事務局)



開眼片足立ち



握力測定



10m障害物歩行



体組成測定