

えずこホール
イベント案内
児童劇団 AZ9ジュニア・アクターズ
結成30周年記念公演
アズランド
～つづくつながる物語～

個性ある9つのまちからなるアズランドで開催される地元自慢大会。いつも熱い戦いが繰り広げられていたが今年のみんなで仲良くミュージカル!? 仙南地域の小学4～6年生が参加している児童劇団の記念公演。今年は、美術家加川広重と仙南のこどもたちが一緒に描いた巨大画を舞台美術として使用。さらに卒業生も出演。皆さまへ元気を届けます!



2023
2/11 [土] 一般 1,000円
12 [日] U-24 600円
大ホール 14:00開演 親子ペア 1,400円

おとなも子どももほっと一息
えずこ託児ボランティア
メンバー募集



えずこホールの主催公演を観たいパパやママを応援するキッズクラブ。かわいいうちっこたちに癒されますよ。

*活動日: えずこホール主催事業
開催日・えずっこひろばの日
*参加費: 無料 *対象: 高校生以上

えずっこひろば
～親子で楽しむ遊びの場所～

2/8 [水]
☆ひなまつり工作
10:00～12:00
会場: ホワイエ 参加: 無料
(出入り自由/申し込みの必要はありません)

すべてのイベントで、コロナ感染予防対策を実施しております。

えずこホール
TEL 0224-52-3004
〒989-1267 柴田郡大河原町字小島1-1
URL: http://www.ezuko.com/
info@ezuko.com

た。「鼓笛隊を引き継ぐ」ということ



「受け継ぐ思い」～鼓笛引継式～
昨年の12月14日に厳粛な雰囲気の中、鼓笛引継式が行われました。6年生から「鼓笛演奏で大事なことはチームワーク、音を合わせることに」という言葉とともに最後の鼓笛演奏が披露されました。さすが6年生の鼓笛演奏とうなりながら、その勇姿を保護者の皆様と4・5年生でしっかりと見納め、その音を胸に刻みました。その後にはパートごとに挨拶を交わし、楽器とベレー帽が5年生一人一人に受け渡されました。

さて、楽器の引継ぎの後は5年生の初めての鼓笛演奏です。「大河原小学校の伝統と鼓笛への思いをしっかりと受け継ぎたい」という意気込みが伝わる演奏でした。相当な緊張感の中でしたが、役割をしっかりと果たした5年生の頑張りも見事でした。「鼓笛隊を引き継ぐ」ということ

大河原小学校

書きぞめ展は、校舎3階のポプラホールで開かれ、たくさんの方の保護者の皆様に見ていただきました。子供たちは、頑張った仕上げた作品を見てもらい、満足そうな表情をしていました。金賞をもらった児童の作品は、地区の審査会に出品されます。今年度も残り僅かとなりました。



～力作揃い！書きぞめ展～
金ヶ瀬小学校では、1月17日から19日まで、校内書きぞめ展を行いました。硬筆は全学年、毛筆は3～6年生が取り組めました。12月から、どの子も手本をしっかりと見て練習しました。毛筆の練習では、地域のボランティアの方にも御指導いただき、とても上手に書けるようになりました。練習中は教室が「しーん」と静まり、心地よい緊張感に包まれました。

金ヶ瀬小学校

新しい学年に向けて、学習や運動に一生懸命に取り組んでいる子供たちです。

health care



武澤 りん 凜さん



中川 みあ 美彩さん



武山 りか 莉果さん



瀬戸 まなと 心翔さん



水戸 ゆづき 結月さん



根元 あおは さん



津田 やまと 大和さん



中澤 みらい 未来さん



瀧口 にいな 仁菜さん



渡邊 やまと 大和さん



高橋 えいしん 英新さん



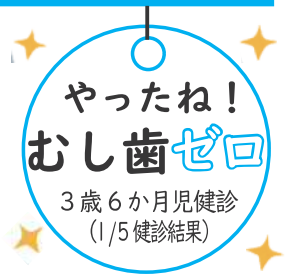
水谷 こはる 心陽さん



木村 かなで 奏さん



吉野 りあ 莉愛さん



高血圧を予防しましょう

高血圧は収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上のいずれかに当てはまることを指します。高血圧の一般症状は、頭痛・めまい・耳鳴り・肩こりなど多岐にわたりますが、無症状のこともあるため、知らないうちに高血圧になっている場合があります。

さらに、脳血管疾患・心疾患・腎臓病など深刻な生活習慣病になるリスクもあります。しかし、これらのリスクは毎日の生活習慣を意識することで予防することができます。

～どのように改善したらいい?～

日々の食事を意識する

高血圧の予防に欠かせないのは、塩分摂取量の制限です。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。振り返ると思い当たることもあるのではないのでしょうか? ラーメンやそばの汁を残さず飲んだりインスタント食品やレトルト食品が多い食事になっていませんか?

麺類の汁を全部残せば2～3gの減塩になり、みそ汁は具沢山にするとす味でもおいしく食べられます。

ストレス解消で心も体も健康に!一石二鳥

過度なストレスは高血圧の原因になる可能性があります。自分なりのストレス解消方法を見つけることが大切です。特に、睡眠不足はストレスを増大し悪循環に繋がるので、適切な睡眠をとって心と身体の疲労を回復させることが重要です。適切な睡眠を取る方法として、毎朝同じ時間に起床し、起床後はカーテンを開けて自然の光を浴びることで身体の体内時計が調整されます。また夕方以降にカフェインを摂らないこと、寝る前に飲酒しないことも方法の一つです。頑張り過ぎず、こまめに心と身体のケアを心掛けましょう。