

えずこホール イベント案内

アキラさんと一緒に楽しむ音楽

シエナ・ウインド・
オーケストラ
指揮 宮川彬良



チケット好評発売中!

人気・実力とも国内トップクラスのシエナ・ウインドがやってくる!指揮者にテレビなどで活躍する宮川彬良を迎え、楽しいトークを交え、名曲の数々をお届けします。

10/26(土) 16:00開演
一般 5,000円 U-24 2,500円

シーエイティブロデュース演劇公演



(左より) 戸田恵子、加藤和樹、松尾貴史、高田夏帆、福本伸一

チケット好評発売中!

劇作家ニール・サイモンの代表作。加藤和樹、高田夏帆、福本伸一、松尾貴史、戸田恵子と実力派俳優陣による傑作コメディ!引っ越してきたばかりの新婚夫婦に訪れる数々の試練。新婚夫婦はどう乗り越えるのか!?

11/5(火) 18:30開演
一般 6,000円 U-24 3,000円



えずっこひろば

～親子で楽しむ遊びの場所～

10/18[金]

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。)

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



学び舎通信

school news

町内小中学校の情報を
毎月お届けします

「走れ南小」で体力向上
大河原南小学校では、業間休みの時間に全校マラソン「走れ南小」に取り組んでいます。2時間目の授業が終わると、低学年は校庭を、中・高学年はマラソンコースを音楽に合わせ一斉に走り始めます。体育委員会の声掛けにより、どの学年も活発に取り組んでいます。



昨年度から宮城県が実施している「WEBマラソン大会」にも参加しています。昨年度は、2年生、3年生、4年生が各部門で1位になり、宮城県教育委員会より表彰状をいただきました。今年も、全校で上位入賞を目標に頑張っています。

宮城県では、子供たちの体力・運動能力の低下が懸念されていますが、大河原南小学校では「走れ南小」の成果もあり、持久力の向上が見られます。涼しくなり、運動するには最適な季節となりました。持久走記録会や町陸上大会などで力を発揮できるように体力の向上を目指したいと思います。

「走れ南小」で体力向上

大河原南小学校

「より良い生活を考える委員会活動」
金ヶ瀬小学校では、子供たちの自主性や社会性を育てるために、5・6年生の児童が委員会活動に取り組んでいます。計画委員会、放送委員会、保健給食委員会、運動委員会、図書揭示委員会、学校の5つの委員会に分かれ、学校生活をより楽しく充実したものにするために活動しています。



先日の子供たち朝会では、保健給食委員会の子供たちが、目の健康についての発表を行いました。ゲームや日常生活が目に見える影響について、アンケート結果を交えながらわかりやすく発表することができました。また、お手軽にできる視力アップエクササイズも紹介し、楽しく、ためになる朝会となりました。

ゲームやスマホ、パソコン等の電子機器の画面を見る時間が増えています。今年の秋の夜長は、ご家族で読書やトランプなどで楽しむのもいいかもしれませんね。

「より良い生活を考える委員会活動」

金ヶ瀬小学校

ヤングケアラー知っていますか?

ヤングケアラーとは何か

本来大人が担うと想定されているような家事や家族のお世話などを日常的に行っているこども・若者のことをいいます。ヤングケアラーのケアの内容・相手・負担の程度はさまざまで、家庭の状況によって異なります。

なぜ問題なのか

こども・若者が家の中のこと(家事やお世話)をお手伝いすることは、生活力を身に付けたり責任感、社会性を学ぶうえでは大切なことです。しかし、それがこども・若者にとって重い負担になり、学業や仕事など生活に影響がある場合には、ヤングケアラーとしての問題が出てきます。

- 自覚がないためサポートを自分から求めることが難しい
- 家庭の問題は周囲が気づきにくい
- 相談できずに孤立しやすい
- 勉強時間や友達と過ごす時間が取れなくなる可能性があり、進学や就職、対人関係などその後の人生に影響する心配がある

大河原町では今後もヤングケアラーの啓発や関係機関との連携を進め、こども・若者の意見を聞きながら必要な支援と一緒に考え、孤立しない地域作りに向けて取り組んでいきます。

☐ヤングケアラーに関する問い合わせ先▶こども家庭センター ☎ 0224-53-2251

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です

2024年のテーマは

「今こそ、職場のメンタルヘルスを優先しよう」です

令和5年の「労働者健康調査」の結果より、仕事等に関することで強い不安や悩みを感じている労働者の割合は82.7%となっています。

職場のメンタルヘルスケア

こころもからだも良好な状態を保ち続けるために、定期的に自分の状態に意識を向け、必要なケアをしてあげることが大切です。働くかたや職場のメンタルヘルスケアに関する情報や相談窓口を提供している、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」があります。今の自分を大切にすることは何か、時間をとって考えてみましょう。

不調と休業

セルフケアをしていても、どうしてもメンタルヘルスが不調になることはあります。不調になると、集中力や判断力が低下してくることがあります。職場に迷惑をかけられないとその状態で頑張ってしまうと、ミスが多くなってしまったり、かえって職場に迷惑をかけてしまう可能性もあります。不調が続き頑張れない状態になったら、一時的に仕事から気持ちを離してゆっくり休むことも必要です。

一般的に、メンタルヘルス不調の回復には時間がかかります。長くなると焦りが生じやすくなります。焦って職場復帰を試みても、症状が再び悪化して、結果的に再休業しなければならなくなって、休業を継続していた場合よりも働けない期間が長くなってしまったりすることもあります。症状が軽快して復帰を考えるときは自分の判断だけではなく、主治医や家族など周囲の人とよく相談して進めるようにしましょう。

誰でもかかりうる心の病気

こころの病気は誰でもかかる可能性があります。現れる症状は眠りにくい、気分が沈む状態が続くなど症状は人によって違います。調子が崩れていると感じたときは、ひとりで抱え込まず家族や友人など身近な人に相談しましょう。

☐メンタルヘルスに関する問い合わせ先▶健康推進課 (1階4番窓口) ☎ 0224-51-8623



こころの耳