

えずこホール イベント案内

あそべる緑日 まなべる緑日

えず☆スタ 2022

舞台照明音響体験や楽器体験、工作体験など参加型体験ワークショップが盛りだくさん！蔵王町在住の美術家・加川広重さんと大きな大きな絵を描く、お絵かきワークショップもあるよ！楽しい緑日に家族みんなで遊びに来てね♪

9月25日 事前予約制

会場：えずこホール・はねっこアリーナ
第1部 13:00～14:30
第2部 15:00～16:30

■参加費：無料
■対象：どなたでも大歓迎！

普通の人たちが作り出す心動かす芝居

えずこシアターメンバー募集



▲えずこシアター第23回公演より
役者、スタッフ、一緒に舞台をつくる仲間を募集中。経験不問、中学生以上ならどなたでも参加できます。

演劇による健康づくり体験教室

9月23日(金・祝) 10:00～11:30
会場：えずこホール・平土間ホール
■参加費：500円
■申込期限：9/21(水)まで

えずっこひろば

～親子で楽しむ遊びの場所～
9/7 [水]
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 仙南芸術文化センター
お問い合せ 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

「どうすればできるか」
～夏休み前全校集会を終えて～
今年度より2学期制となったため、7月20日に夏休み前全校集会を行いました。1学期前半の締めくくりとして、明るい返事や挨拶、話している人をしっかり見ることが目標に臨みました。



校長先生から、「運動会や遠足、1年生を迎える会や七夕集会などみなさんが頑張る姿をたくさん見ることができ、とてもうれしく思います。コロナウイルス感染症を予防しながら、「どうすればできるか」を考えて学習や運動に取り組んでください。ぐんと大きく成長しましたね。いよいよ明日から夏休みです。楽しく過ごし、力をいっぱい貯めて、また1学期後半をみんなで乗り切りましょう」というお話がありました。

大河原小学校

自分を、大切な人の命を守るために
～9月10日から16日は「自殺予防週間」です～

～自分のために～

悩みや不安があるのに「恥ずかしい」「迷惑をかけたくない」「どうせ、わかってくれない」と、ひとりで抱えこんでいませんか。悩みを打ち明けることは勇気がいりますが、話すことで少し気持ちが楽になることがあります。問題が複雑になり追い詰められてしまう前に、早い段階で相談することが大切です。

相談するメリット

- ・心が軽くなる
- ・自分のことをわかってもらえて安心する
- ・自分を客観視できる
- ・解決法や問題解決の糸口に気づくことができる

～大切な人のために～

こころSOSは自分でも気づきにくいものです。また、ストレスが強すぎたり、気分の落ち込みが長引いたりして心身が消耗しきった状態だと、自分からSOSを出せない場合もあります。だからこそ、周りの人はいつもと違う様子がないかを気にかけて、声をかけてください。会えないときはSNSなどのツールを上手に活用して連絡をとってみましょう。

気にかけているというメッセージ

- 「つらいことでもあった？」
- 「眠れている？」
- 「よかったら話してみて」
- 「最近連絡をとっていなかったけど、どう？」



町では精神科医・公認心理師・保健師によるこころの健康相談を実施しています。家族のかたからの相談も受け付けています。早めに専門家に相談すること、専門家につながることも重要です。お気軽にご利用ください。



「野菜」毎日食べていますか？



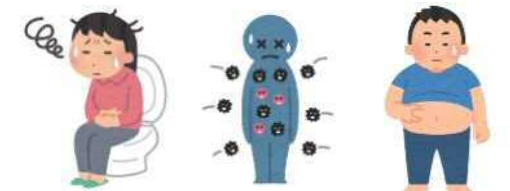
1日に摂りたい野菜の量は「350g」。1皿70g分の野菜料理を1日5皿以上食べようと言われていますが、令和2年度に実施した食生活アンケート調査*によると、1日の野菜摂取状況は「1～2皿」が70%近くを占めており、野菜が不足している状況でした。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、私たちが生きていくうえで必要な栄養素がたくさん含まれています。

*第2期大河原町食育推進計画における中間評価

野菜を食べないとどうなるの？

- ・便秘や貧血を招きやすくなる
- ・免疫力が低下して疲労感や体調不良をおこしやすくなる
- ・肥満、生活習慣病になりやすい



野菜不足にならないために、野菜の「目安量」を知ろう！

・野菜 70gの目安 ～5つ選ぶと350gになります～

- きゅうり1本
- 玉ねぎ1/3個
- なす1本
- トマト半分
- 大根 約2cm
- ピーマン(大)2個



まずは70gの野菜を「ひと皿増やす」ことを心がけてみましょう！肥満、生活習慣病予防のためにベジファースト(一口目は野菜から)もおすすです。



このページについての問い合わせ先▶健康推進課(1階4番窓口) ☎0224-51-8623

暗唱大好き

朗読朝会

金ヶ瀬小学校では、毎年各学年1回ずつ、朗読朝会の中で暗唱活動の発表を行っています。

今年度は、7月に4年生がトップバッターで発表しました。「おおがわたらの暗唱読本 寿限無」に掲載されている2つの詩を暗唱しました。「夕日がせなかをおしてくる」は、情景が伝わるように少し低い落ち着いた声で表現しました。「そうだ村の村長さん」では、言葉の繰り返しを強調するために、全員の声を重ねました。4年生の堂々とした発表を、子供たちは真剣な表情で聞いていました。発表を終えた4年生たちからは、「今までで一番良い発表ができた」「みんなで練習するのが楽しかった」といった声が聞かれました。



次は11月に2年生が発表する予定です。今回の朗読朝会から学んだことをいかして、2年生も素晴らしい暗唱を聞かせてくれることでしょう。

金ヶ瀬小学校