

# からだを動かそう

## ウォーキング作戦①

問合せ 保健福祉課保健福祉グループ

☎72・2000

今年は、3つのコースを用意しました。



昨年は、20～80代の193人が、ウォーキングにチャレンジしました。

ウォーキングは、手軽にできる健康づくりの一つです。今年にはあなたもウォーキングにチャレンジしてみませんか!?

### 🕒 6月1日受付開始

チャレンジ期間

6月1日(金)～10月31日(水)

対象者

20歳以上の町民

申込み

保健福祉課窓口へお越しください

その他

万歩計がない方には無料で貸し出します

🎁 目標達成者には、ふれあい商品券をプレゼント

コース	達成目標
おためしコース	1日 5,000歩以上を30日
チャレンジコース	1日10,000歩以上を30日
ダイエットコース	1日10,000歩以上を90日

※日数は連続していなくてもOK

### 🕒 昨年の挑戦者の感想

#### 30代女性

ウォーキングを毎日30分行ってきました。姿勢を正して歩くことで、体型が変化したように思います。毎日続けることの大切さを感じました。これからも継続していきたいです。

#### 40代女性

ウォーキングマップの塗りつぶしが楽しいです。10,000歩歩くと達成感を感じますが、意識してウォーキングしないとなかなか10,000歩できませんでした。今後は、持続した10,000歩を目標にして効果を上げたいと思いました。

#### 50代女性

仕事をしているせいか、かなりの歩数に驚いています。土日はお休みなので、10,000歩弱だったのが残念です。体重はあまり変わりませんでした。これからも続けたいと思います。

#### 60代男性

10,000歩以上のウォーキングを継続していると、多少疲れが出て足がだるく感じるときはありますが、食事は順調で血圧も少し下がってきていると感じています。

#### 70代男性

早朝ウォーキングとパークゴルフを基本として実践！  
・澄み切った新鮮な空気、時には朝もやのなかでのジョギングで心地よい汗をかき、気分爽快で1日のスタートができるようになりました。  
・必然的に早寝早起きとなり、食欲も増進し、食事が美味しくなりました。  
・万歩計を身に付けることにより、積極的・こまめに徒歩で外出するようになり、活性化したうらおいのある日常生活を送ることができるようになりました。  
・メタボリックを抑制することができ、生活習慣病予防、高齢者の健康維持増進が期待できます。今後は、喜寿を契機に再起をはかるためにも、初挑戦した今回のウォーキング作戦を無にすることなく「継続は力なり」を念頭に置き、早朝ウォーキング、パークゴルフは引き続き行い、体力を勘案しながら実践する決意です。

#### 80代女性

歩数を気にしながらの日々。これもまた一つの楽しみですね。

まずは、1日5,000歩を目標に健康づくりを始めましょう!!

# 学ぼう明日へ!

# サポート通信

問合せ 確かな学び推進会議  
☎76・4233

2



巡回指導教員授業



学生ボランティア  
学習サポート事業



通学合宿

4月6日に雪景色の中、小学校の入学式が行われ、小学校に52人、中学校に66人が入学し、それぞれの学校で新生活がスタートしました。

今回は、子どもたちの学力向上に向けた主な取り組みの内容を紹介いたします。

**巡回指導教員活用事業**  
豊富な経験と高い専門性、実践的な指導力を持った中学校の数学を担任する教員が小学校に出向き、算数の授業を進めました。

昨年度は6年生の授業だけでしたが、今年度は5年生以上を対象に実施します。

**学生ボランティア学習サポート事業「やまびこ」**  
大学生、地域の方々、教職員のボランティアによる夏休みと冬休みを活用した学習会です。学習ドリルや苦手とする教科など「やまびこ先生」にきめ細かく教わることで、暖かな雰囲気が進められています。

昨年度は、50人ものボランティアの協力を受け、300人以上の子どもたちが参加しました。今年度も開催しますので、参加をお待ちしています。

**通学合宿**  
6年生がヴィラトップに宿泊し、「早寝、早起き、朝ご飯」の定着を目的に、献立、調理、後片付け、掃除など、すべて自分たちで協力して行いました。

参加した子どもたちは、時間の使い方や家族の大切さを実感していました。

子どもたちが自信を持って授業に参加するためには、家庭学習は欠かせません。確かな学び推進会議では、家庭学習の手引きが書かれたクリアファイルを小学生に、同じく下敷きを中学生には配布しました。



家庭学習の手引き

## 新十津川町確かな学び推進会議組織図

### 新十津川町確かな学び推進会議

【新十津川町ジョイントプロジェクト (JP) 連携協議会】

教育委員会委員：1人 社会教育委員：1人 単位PTA：2人  
校長会：2人 教頭会：2人 小学校JP担当教諭：1人 中学校JP担当教諭：1人  
小学校教諭：1人 中学校教諭：1人 教育委員会教育次長：1人  
社会教育・学校教育グループ長：2人 社会教育・学校教育グループ員：2人  
(空知教育局義務教育指導班指導主事：1人)  
(空知教育局社会教育指導班主査：1人)

### 学力向上推進委員会

校長会 (小学校)：1人  
教頭会 (中学校)：1人  
小学校教諭：1人  
中学校JP担当教諭：1人  
学校教育グループ長：1人  
学校教育グループ員：1人  
(空知教育局義務教育主事：1人)

### 生活習慣定着推進委員会

校長会 (中学校)：1人  
教頭会 (小学校)：1人  
中学校教諭：1人  
小学校JP担当教諭：1人  
社会教育グループ長：1人  
社会教育グループ員：1人  
(空知教育局社会教育主査：1人)