



### フレイル予防講座 オーラルフレイル

7月29日

歯科衛生士の手島先生をお迎えして「オーラルフレイル講座」を開催しました。

最初に、オーラルフレイルとはなにか、オーラル（口腔）とフレイル（虚弱）はどう関係があるのかをお話しいただきました。実は、お口の機能低下はフレイルや要介護状態の入口となるそうで、とても重要なバロメーターだそうです。その後も誤嚥性肺炎は寝ている間に唾液が入っておこることが多いなど、驚くことばかりでみなさんととても興味深く聞いてもらいました。



近頃よく耳にする、お口の体操「パタカラ体操」を「ふるさと」の歌に合わせてみんなで歌ったりと楽しい雰囲気の中で、みなさん「楽しくてあっという間で、まだまだ続けてほしい」と大好評に終わりました。手島先生、楽しい時間をありがとうございました。



### 家庭教育講座 親子エコクッキング

8月1日

夏休み企画第2弾として、西部ガス(株)の斎藤先生にお越しいただき「親子エコクッキング」を開催しました。親子15名の参加があり、2家族1班で協力しあいながら楽しく調理できました。初めてじゃがいもを切る子や、玉ねぎのみじん切りに涙を流す子もいて、さまざまな様子が垣間見えてとても微笑ましかったです。

ハンバーグをこねる作業や、ココットにサフランライスを詰める作業も、一つひとつ丁寧に取り組んでいました。生ごみを少しでも減らす工夫や、エネルギーを効率よく使い調理時間を短くする方法など、その都度、丁寧に教えていただきエコと料理を同時に学ぶことが出来ました。



完成した料理は、おしゃれな食器や盛り付けでより一層おいしそうでした。「親子でゆっくりと料理をすることができていい経験になりました」と嬉しい感想をいただきました。



### コメントおおばる プール遊び

8月19日

暑さ真っ盛りの中、4人のおともだちが遊びに来てくれました。ワニの浮輪にバランスよく乗り、ゆらゆら揺れるのを楽しんだり、職員手作りのペットボトルシャワーで水遊びをしたりしました。



遊んでも遊んでも遊び足りないようで、水分補給の後もすぐに戻ってきていました。

プールあそびを存分に満喫できたようです。



### いきいき子ども講座 木育工作体験

7月30日

夏休み企画第1弾は、北九州木育チームの高田先生をお招きし、福岡県産の材木を使用した工作体験をしました。



森や木の大切さと、地球温暖化防止のために私たちにできる身近な取り組みを学びました。木育とは聞きなれない言葉ですが、木と触れ合い、人と木の関わりを主体的に考える心を育む活動のことです。

今回はヒノキの香りをかぎ、スギの葉に触れ、年輪を数えるなど、木を身近に感じる体験をさせてもらいました。工作は「木くずパフェ」か「時計」の好きな方を選び、みんな集中して一生懸命制作していました。パフェも時計も、動物やフルーツの飾りでとてもかわいい作品が完成しました。



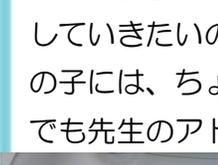
### 家庭教育講座 親子スイーツ作り

8月19日

夏休み企画第3弾は、パティシエの谷石先生を講師にお招きしてアイシングクッキー作りに挑戦しました。12名の参加があり、薄力粉の分量を量るところから親子で楽しく作業していきました。



クッキーの型がたくさんあり、焼きあがると鉄板にはウサギやハート、お星さまなど様々なクッキーが並んでいて見るだけでもワクワクしました。メインのアイシングは、食紅で4色のパステルカラーを作りました。時間がたつと固くなってしまいうので、やわらかいうちにクッキーにデコレーションしていきたいのですが、時間との勝負で低学年の子には、ちょっと難しい行程だったようです。



でも先生のアドバイスとお母さんのセンスで、



とってもかわいくカラフルなクッキーが出来上がりました。「おうちで食べるのが楽しみです」と、うれしそうに帰られました。



## 家庭教育講座

### おこづかいから学ぶ お金の話

10月15日(水)

詳しくは大原小学校配布のお手紙をご覧ください

秋やすみに親子でお金の勉強しよう

