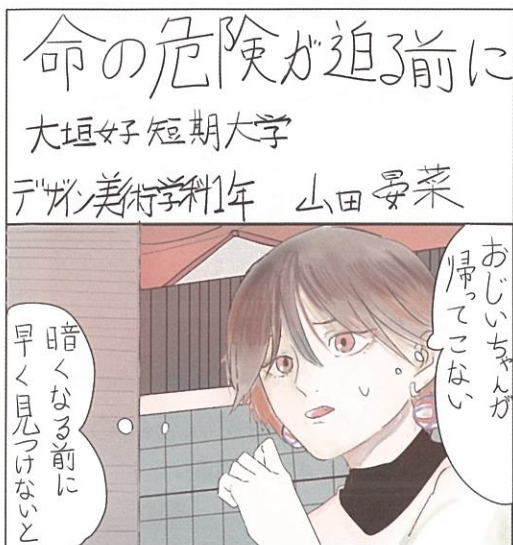


地域安全

にゅーす

令和5年2月1日
第 332 号
大安地区防犯協会
☎73-2220
大 垣 警 察 署
☎78-0110

大垣警察署HP



高齢者の行方不明対策

認知症等が原因で行方不明になる高齢者の方が多くなっています。夏場の徘徊であれば、熱中症や脱水症状等、冬場であれば低体温症等、命の危険があります。



早期に発見・保護が出来るように、事前に対策をしておきましょう。また、万が一行方不明になった場合は早めの通報をお願いします。

事前対策として・・・

- ・各市町が実施する高齢者見守り事業の活用（GPS、見守りシール（QRコード）等）
- ・服の裏側に名前や連絡先を記入しておく
- ・玄関等の出入口に鈴等をつける
- ・近所や地域の方にも理解して頂き、見守り、声掛け等の協力をお願いします



二セ電話詐欺被害発生

大垣市内の高齢者宅に警察官を名乗る者から「あなた名義の口座からお金が引き出されている。キャッシュカードを裁判所に持って行けばお金を取り戻す手続きができる」等と電話があった後、警察官を名乗る者が自宅を訪れ、キャッシュカードを騙し取られる詐欺被害が発生しました。



- ★「暗証番号を教えて」
- ★「キャッシュカードを渡して」

上記の言葉は詐欺の手口です！

- ★お金に関する電話があったら、家族や警察へ相談して下さい。



★防犯強化エリアで歩く青パト始動

令和4年12月26日大垣市林町において「歩く青パト」の開始式を実施いたしました。

この活動は、令和4年10月6日に大垣市林町が「防犯強化エリア」に指定を受けた事、また青色回転灯等防犯パトロール車の配備が少ない事を受け、今できる防犯活動として、自主防犯ボランティア活動の「ながら見守り活動」と「青色防犯灯」を掛け合わせた活動です。住民が通勤通学や散歩のついでに青色防犯灯を持ち歩く事で犯罪の抑止につなげる活動です。

式典には、地元住民や企業・飲食店の関係者、市役所職員等約50名が参加致しました。



【防犯灯を寄贈した株式会社セリアの河合社長と受け取る森川北連合自治会長】



【式典に出席頂いた参加者】



【青色防犯灯を手には歩く参加者】

町全体が防犯意識を高め、犯罪のしにくい町へ！



一般住宅に対する防犯診断の実施

年末年始は、自宅を長期間不在にする機会が増え、侵入盗被害が懸念される事から防犯設備士の資格を持つ警察官が、犯人に狙われやすい場所を確認するとともに、自宅の防犯設備状況を確認、指導を行いました。

- 防犯カメラや人感センサー等の設置や犯人が歩いた時に音がなりやすい「防犯砂利」の設置。
- 侵入口として利用されやすそうな窓付近には踏み台となりそうな物を置かない、又は撤去。等、犯人は「目」「音」「光」「時間」を嫌います。出来る事から始めてみましょう。



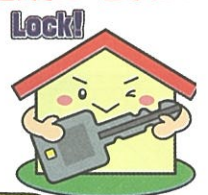
目 防犯カメラや住民の目



光 センサーライト



施錠は確実に！



音 防犯砂利、警報機



時間 補助鍵、防犯フィルム



アルツハイマー病の原因に？

「睡眠不足」は脳の大敵

「睡眠」は、認知症を予防するうえで、ひじょうに重要な要素です。脳は、睡眠中も活動し、「老廃物」を排出しています。脳脊髄液が脳内を循環して、たまった老廃物を脳外に流しだしているのです。

それなのに、日本人の睡眠時間は、年々短くなっています。たとえば、睡眠時間が6時間未満の人は、2007年には30%以下だったのに、2015年には40%にまで増えています。厚生労働省の調査によると、「睡眠の質に満足できない」という人が5人に1人もいます。

実際、数々の研究で、睡眠が不足すると、アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβの蓄積が進むことがわかっています。

では、どれくらいの時間、眠ればいいのか？ これは個人差が大きい問題なのですが、壮年期から7時間、少なくとも6時間は眠るようにしたいものです。

1日30分の有酸素運動で快眠習慣

コロナ禍にあって、「運動不足」だと感じる方は、1日30分ほどの有酸素運動をすることをおすすめします。「有酸素運動」といっても、難しく考える必要はありません。家の周りを気ままに散歩すればいいのです。また、朝日を浴びると脳内物質のセロトニンの分泌がすすみます。それとともに、睡眠ホルモンであるメラトニンもたっぷりつくられるのです。

『ぼけの壁』第4章「脳の健康寿命」を延ばす考え方・暮らし方 和田秀樹（精神科医）より

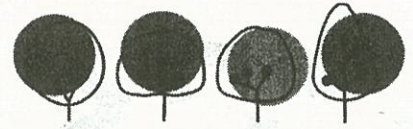


有酸素運動は認知症予防には最適！ 朝の散歩は一挙両得だね。
「今日よりも若い日」はこないよ、老いたから何もしないじゃなく
今できることを、する、始める、楽しむ、ことが一番。

頭の体操

- 問1. 国際会議の最中に突然停電になりました。一番初めに「電気をつけろ！」と叫んだのは、どこの国の人でしょう？
- 問2. 人間の心臓は1人に1つです。しかし、2つも3つも持っている人がいます。いったいどんな人だろう？そんな人がいる？
- 問3. 机の上からパンケースを落としてしまいました。パンケースには、ボールペン、シャープペンシル、消しゴムが入っていました。命を落としたのはどれ？
- 問4. いまにも泣き出しそうな人がいます。1人はトイレにいて、もう一人は？
- 問5. イチゴ、メロン、リンゴ。この中で私が一番好きな果物はどれだ？

歯は命、よく噛むことで認知症を防げます



「脳にいい生き方」をするうえで、「睡眠」とともに重要なのは、「食」です。まずは、「何を食べるか」についてお話しするまえに、「噛む」ことの重要性について触れておきましょう。

「残っている歯の数」と「認知症の発症率」には密接な関係があることがわかっています。70歳以上の方を対象にした調査によると、「脳が健康な人」（要するに認知症ではない人）の歯の数は、平均14.9本。一方、「認知症の疑いあり」と診断された人は、平均9.4本しか残っていなかったのです。「噛む」ことが**認知症を予防し、進行を遅らせる**ことが数々の研究から明らかになっているのです。近年では、「歯周病が、アルツハイマー型認知症の一因になる」という説が有力になっています。**定期的な歯のケアが認知症の改善につながる**という報告も。

歯が悪くなり、噛む回数が減ると、脳の機能が低下していきます。噛むことを通じて「、大脳の海馬や扁桃体など、認知機能を司る部位を刺激できなくなるからです。つまり、**歯が減って噛めなくなることは、それ自体が認知症予備軍になる**ということです。『ほけの壁』第4章「脳健康寿命」を延ばす考え方・暮らし方 より



噛む力が衰えると、肉や生野菜を食べにくくなるよ。たんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分に取れなくなって、神経伝達物質のセロトニンが減って、認知症発症リスクが高くなってしまおうそうだよ。

— 頭の体操・なぞなぞ編 — わかるかな？

- 問1. 88歳になった人が着る服の色はなーんだ？
- 問2. 徹夜をした人の顔に現れる動物はなんだ？
- 問3. キャンプが好きな人が通るドアはなに？
- 問4. 「わきくけこ県」ってどこの県かな？
- 問5. 階段の一番上と一番下にあるものは何？
- 問6. 細かくしたら重くなってしまふものは何？
- 問7. 食べてないのに、食ったと言われてしまふものはなーんだ？
- 問8. A君は友だちのB君にあるものを何度もかけました。でも、B君は全く濡れたり、汚れたりすることはありませんでした。かけたものは何？
- 問9. 火の隣にいる生き物はなーんだ？

《編集後記》今月も和田秀樹さんの本からです。和田さんは今も、夜、5～6時間は眠り、次の日の昼食後に1時間ほどの昼寝をしているそうです。快眠快食で脳も体もスッキリさせましょう。

【頭の体操解答】**オモテ** 問1.日本人(日本語だから) 問2.お腹に赤ちゃんがいる人。双子なら3つだね 問3.シャープペンシル(芯が出る→死んでる) 問4.居間にも 問5.リンゴ(他は野菜)
ウラ 問1.ベージュ(米寿) 問2.熊(目のクマ) 問3.アウトドア 問4.香川県(「か」が「わ」)
問5.かん(初めと終わり) 問6.お札(両替) 問7.みちくさ 問8.声(ことば) 問9.ひよこ(火の横)

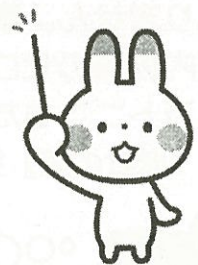
—ほんわりカフェの案内—

- ◎2月15日(水)
ここらす
- ◎2月22日(水)
むすぶテラス
- ◎3月1日(水)

森部こども園

※午後1時30分～3時まで
参加費は、200円です。

外に出て、笑ってみませんか？ 笑う門(かど)には、ボケはやってこないよ。



『 ぼけますから、
よろしくお願ひします。
～おかえり お母さん～ 』

上映会



人が生きて老いてゆく先には、必ず死と別れがあります。でも人生の最終章は悲しいだけではありません。お互いを思いやり、かわす笑顔もありました。今回もまた、誰もが自分のこととして感じてもらえる物語になったと思います。

住友直子（監督・撮影・ひとり娘）

母が認知症になっても、父は変わらぬ愛を注ぐ
結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道



2023年2月17日（金）



【WEB申込】
こちらのQRコード
から申込フォーム
にアクセスいただけ
ます。

13：00～15：00（受付12：30～）

- ・ 場所：安八町中央公民館
（安八郡安八町南今ヶ淵400）
- ・ 参加費：無料
- ・ 定員：100名
- ・ 連絡先：安八町社会福祉協議会（0584-47-7704）



主催 安八郡介護サービス連絡協議会

※新型コロナウイルス感染症等対策のため会場では必ずマスクの着用及び手指消毒、検温をお願いします。
※咳やのどの痛み等の症状がある方の入場をお断りする場合があります。
※悪天候、やむを得ない状況で中止する場合があります。

名森っ子だより

のびやかに 学び合い 助け合える 名森っ子

安八町立名森小学校

学校だより 2月号

令和5年1月27日

保護者アンケートより ～ご協力、ありがとうございました～

校長 福永一也

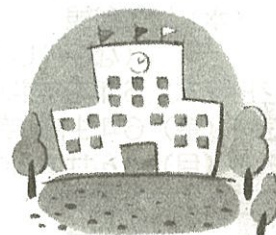
昨年末に、学校教育への保護者アンケートにたくさんの方がご協力いただき、ありがとうございました。

今回はその結果を受けて、今後の学校運営についての学校側の捉えをお示します。

いくつかの質問で、よい評価をいただいたベスト5は、次の質問項目でした。

※これらはすべて、全体の4分の3以上の方が「あてはまる」、「ややあてはまる」と答えてくださったものです。

- 1位 お子さんの思いやりの心は育ってきている。
- 2位 お子さんは、一人でやり切る力がついてきている。
- 3位 お子さんは、自分の命は自分で守る態度ができてきている。
- 4位 お子さんは、自分の健康を守る態度ができてきている。
- 5位 お子さんは、家庭学習の習慣が身につけてきている。



ここに挙げた姿は、児童が何を大切に、どんな力が必要か分かっており、自立に向かう姿そのものであることを、この結果を見て嬉しく思いました。これからもこのような姿が一層伸びるように、学校と家庭・地域が連携し合って児童を育てていきたいと感じました。

一方で、全体の2分の1以上の方が「あてはまる」、「ややあてはまる」と答えてくださったものの、他の項目よりもあまりよくない評価をいただいたワースト5は、次の項目でした。

- 1位 お子さんは家庭でも、進んでタブレットを用いて調べたり練習したりしている。
- 2位 家庭でも読書する習慣が身につけてきている。
- 3位 進んで働く心を育てようとする取組の効果が表れてきている。
- 4位 地域の学習をすることで、学校と地域の絆を深める効果は表れてきている。
- 5位 家庭や地域でも、しっかり挨拶ができています。

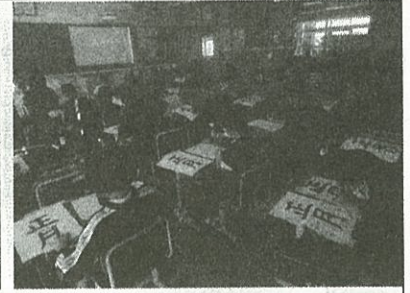
ここに挙げた項目は、学校での取組と地域や家庭でのつながりがうまくできていないものだと捉えます。読書や挨拶については、校内の委員会活動等ともつなぎながら、今後とも少しでも向上できるように取り組んでいく必要性を感じております。

その他、自由記述でいただいたご意見等を、今後の学校運営に参考にさせていただきます。よろしく願いいたします。

書き初め会を行いました。

1月11日(水)の2時間目に全校一斉に書き初め会を行いました。1, 2年生は鉛筆を用いて、3~6年生は筆を用いて行いました。

静かに集中して、冬休みの課題として家庭で練習した成果を発揮していました。



「岐阜県PTA基金」へのご協力
ありがとうございました。

学校だより12月号で、書き損じ等の未投函はがき、商品券等のご協力をお願いしましたところ、多数のご協力をいただきました。ありがとうございました。寄付していただいたものは郡PTA連合会を通じて岐阜県PTA連合会へ送らせていただきます。

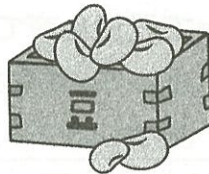
R5年度学級編制に向けて

現在、名森小学校に在籍している児童の皆さんが、令和5年度も変わらず本校に在籍されるかどうかの確認が必要な時期になりました。

現在、1年生から5年生の児童で、令和5年度、名森小学校に在籍しない、あるいは、その可能性がある方はできるだけ早めに、担任までお知らせください。この件につきましてはあらためてお知らせいたします。よろしくお願いいたします。

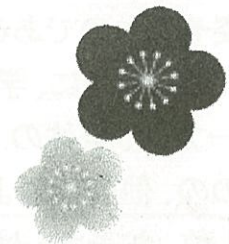
【2月の行事予定】

- 1日(水) 授業参観
(なかよし1・2組、1, 2, 3年)
- 2日(木) 6年生修学旅行(1日目)
- 3日(金) 6年生修学旅行(2日目)
- 6日(月) さんサンMONDAY
- 7日(火) 児童朝会
委員会
- 9日(木) 授業参観(4, 5, 6年)
- 11日(土) ● 建国記念の日
- 14日(火) クラブ
- 15日(水) 絵本読み聞かせ5年
- 20日(月) 分団なかよし会
- 22日(水) クリーン活動
- 23日(木) ● 天皇誕生日



【3月の行事予定】

- 2日(木) 6年生を送る会
- 6日(月) さんサンMONDAY
- 7日(火) 児童朝会
- 13日(月) 大掃除
- 21日(火) ● 春分の日
- 22日(水) 卒業式会場準備
- 23日(木) 卒業証書授与式
- 24日(金) 修了式・離任式
- 27日(月) 学年末休業日
(~31日(金))



生活科で「冬のあそび」を体験しました。

1年生は生活科の時間に「かるた」「おはじき」「凧あげ」などの昔からある日本の冬のあそびを体験しました。凧揚げでは、今年の干支の兎や、自分の好きな果物や花、キャラクターなどの絵を描きながら一人一人が凧を作りました。良い風が吹く日を待って、運動場で、みんなで凧揚げを行いました。

時おり風が強く吹くことがあり凧糸を持つ手に力が入りました。

凧揚げの後の振り返りカードには「風が吹いていて凧が高く上がったので楽しかったです」「お化けみたいで、面白かったです」「みんなで遊べて嬉しかったです」などの感想がたくさん書かれていました。



登龍吾等

登龍中学校の教育目標

他を思いやり 自ら学び
鍛え合い やり切る生徒
～自学・共生・自立～

最終期「誇る」で各学年の集大成に向けて

年が明け、新しい気持ちで臨んだ競書会。1年生は「温故知新」2年生は「感謝する心」3年生は「生命の尊重」という文字を書きました。制限時間いっぱい、5枚の紙に向かって集中する姿は、さすがらしく、今年はやるぞ！という決意に満ちていました。

さて、昔から1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」と言われますが、もう2月が目の前に来ています。2月17日の「継承の会」に向けて、3年生はこの3年間を振り返り、後輩たちに託したい伝統や想いを振り返り、今、どのように伝えようか考えています。また、「継承の会」を企画運営する2年生も、一緒に支える1年生も、3年生から確かに受け継げるよう自分たちの姿を高めようと取り組んでいます。特に「そうじ」と「学び合い」を柱に、更なる高まりが創られ、登龍中学校に誇りをもつことができると考えます。さらに、コロナ禍で中止していた合唱活動も少しずつ再開し、この「継承の会」では、全校合唱を考えています。保護者のみなさんや地域の方に見て頂くのはもう少し先になるかと思いますが、龍児の歌声が地域の方の活力となり、喜んでもらえるように練習を積み上げていきますので、応援よろしくお願い致します。

3年生は、いよいよ進路の自己実現のため、自分の力で試験に立ち向かう日が近づいてまいりました。職員室の入室での話し方や廊下の歩き方、友達との会話など、その子らしさはもちろん、印象の良い行動へとひとつひとつ所作を考えているようです。そういった3年生の姿から、後輩たちも学んでいけるよう、全校放送等で啓発しています。5月から始めた「龍児の煌き」も掲示板がいっぱいになりました。来年度も、継続して行っていこうと思います。保護者の方や、地域の方からもよい話があれば紹介させていただきます。ご連絡ください。

部活動・美術展・競書会で活躍 おめでとうございます！

●岐阜県アンサンブルコンテスト西濃地区大会

打楽器四重奏	銅賞	清水 奏介・岩川 七也・橋本 沙希・森下 桃百
フルート三重奏	銅賞	西松 苺花・尾崎 円香・鈴木 彩央依
クラリネット三重奏	銅賞	西松 加恩・山北 すず・金堀 由奈
サクソフォン四重奏	銅賞	古澤 杏花・赤尾 圭良・古市 有輝
金管五重奏	銅賞	石井 佑弥・西部 早紀・山内 柚季・渡邊 優妃・于 昕禾
金管八重奏	銅賞	遠藤 凜々歌・牧野 莉來・山北 千桜・布施 柚季 山口 莉緒・菊池 みゆう・南 柚綺・佐藤 希美

●安八町・東安組合小中学校連合会美術作品展

推奨 佐竹 乃彩・森下 桃百・傍嶋 祐成・渡邊 由望・佐藤 希美
土田 健留・川畑 里奈・久保田 凜・森 珠樹

入選 立花 悠馬・坂 悠絆乃・小川 理真・花村 和奏・安藤 千紘・布施 柚季
遠藤 凜々歌・北川 小春・岩月 保乃歌・宇都宮 莉杏・木村 柚南・佐藤 来夢・棚橋 麗
田路 葵梨・金森 咲歩・白木 瑛翔・山形 健太・須藤 栞・村上 ななみ

●安八町・東安組合小中学校競書会

推奨 山北 すず・若松 日奈加・布施 柚季・日比野ここ・山下 優羽・坂 紘希・豊永 妃那・須藤 栞

入選 于 昕禾・大野 稜治・坂 優好・山内 柚季・富田 莉央・堀江 菜月
遠藤 凜々歌・小川 天也・赤木 貫汰・石井 佑弥・馬淵 夢日・黒田 葉月・渡邊 桃子
久保田 凜・安田 彩七・堀江 璃衣・渡邊 嵩登・立花 紗椰
西 一颯・三浦 華也・山北奈名子

2月の予定

☆毎週水曜日、8の付く日は職員の一斉残業デーです。

日	曜	学校行事・(日課)	朝部 日課	放 部	下校 時刻
1	水		×A1	×	
2	木	音美総 (1年)	×A1	×	
3	金		×A1	×	
4	土				
5	日				
6	月		×5限	×	
7	火	SC来校・合唱練習 PTA 新地区委員会	×特別	×	
8	水	縦割交流会	×A1	×	
9	木	期末テスト (1・2年)	×特別	×	
10	金	期末テスト (1・2年)	×特別	×	
11	土	建国記念の日			
12	日				
13	月		×5限	×	
14	火	SC来校	×A2	○	
15	水	委員会	×B	×	
16	木	美総音 (1年) オペラ公演	×A2	○	
17	金	継承の会 同窓会役員会	×A1	×	
18	土				
19	日				
20	月		×5限	×	
21	火	SC来校	×A2	○	
22	水	生徒集会	×A1	×	
23	木	天皇誕生日			
24	金	卒練 (3年) コサージュづくり (2年)	×特別	×	
25	土				
26	日				
27	月		×5限	×	
28	火	SC来校・卒練 (3年)	×A2	○	

2月中旬より、火曜日・木曜日に放課後部活が再開されます。放課後部活の日は、下校時間が異なりますので、ご承知おきください。

読書会の様子



合唱パート練習の様子

まだまだ声は弱いですが、パートの音程を正しくとって歌おうとしています！



登龍中学校 HP について

登龍中学校の HP が少しですがリニューアルしました。また、学校だよりなど、画像や名前、下校時刻が記載されている個人情報に繋がるものは、パスワードをかけました。パスワードは保護者のみお知らせします。近日中にごすぐるでお知らせします。

令和5年3月の主な予定

- 1日 (水) 卒業式練習 (3年)
- 2日 (木) 総音美 (1年)
- 3日 (金) 3年午前登校 (給食なし)
卒業式練習 (2年)
- 6日 (月) 卒練合同練習 (2,3年)
同窓会入会式
- 7日 (火) 第76回卒業証書授与式
(1年休業日)
- 8日 (水) 学年集会
- 9日 (木) 音美総 (1年)
- 13日 (月) 生徒会選挙・心の健康チェック
- 14日 (火) SC来校・PTA実行委員会
- 16日 (木) 音総美 (1年)
- 22日 (水) SC来校
- 23日 (木) 総音美 (1年)・大掃除
- 24日 (金) 修了式・離任式
- 27日 (月)～4月6日 (木)
学年末休業日 (春休み)
学校には入れません。

2月、3月の予定につきましては今後、変更になることがあります。よろしくお願ひします。