

# 教育委員会

## コラム Vol.4

### 教育長室の窓から

#### 宇宙船地球号（YAC団員は乗組員）

「YAC」って、ご存じでしょうか。

日本宇宙少年団(Young Astronauts Club)のことで、全国に125分団が組織されています。本町にも「うちのうら銀河分団」があり、令和6年度は、町内のほとんどの小・中・義務教育学校から43名の子どもたちが加入し、町内の子どもたちの交流、仲間づくりの場になっています。ちなみに、福島県にも休団中を含め3分団があることに驚きました。

活動の目的は「宇宙や科学の基本的情報及び知識を提供することにより、探究心と向上心を促し、活発な国際交流を行って、豊かで平和な国際社会に貢献できる人材を養成するなど、青少年の健全な育成」です。

また、日本宇宙少年団の理事長は宇宙飛行士の山崎直子さんで、「この地球に生まれたことに自信をもって、好奇心の芽をどんどん伸ばして下さい。夢や好奇心は、仲間と出会うともっと強くなって、宇宙船地球号の乗組員として、一緒に活動していきましょう。」と子どもたちにメッセージを贈っています。

「うちのうら銀河分団」では、宇宙と神秘の体験学習、プラネタリウム体験、水ロケットの制作学習などを、年間を通して行っています。宇宙という視点から、自然や生命を見つめ、自然の不思議さを感じ、さらに科学の謎解きの素晴らしさを感じ、そして仲間づくりの場としてのYACの活動を、今後も大切にしていきたいと考えています。



#### 教育長の

#### ちょっといい話

### 文化センターに響く軽やかなメロディー

ある日の午後、文化センター1階の廊下に軽やかなメロディーが聞こえてきました。音楽は、1階の和室からで、十数名の皆さんが、体操（私の地元の盆踊りに似た踊りをアレンジした）をされていました。生涯学習講座「フレイル予防体操」の皆さんでした。失礼とは思いましたが、年齢をお聞きしたら90歳の方もおられ、皆さんの元気に圧倒された時間でした。（素敵な「お薬手帳入れ」もいただきました。）

このような体操教室には、日頃、運動不足に陥りがちな高齢者に対し、運動することを通して「体力維持」「健康づくり」について、進んで取り組む意欲を高めてもらう教室を通して、参加者の親睦をはかり、仲間とともにいる喜びが、心身の健康の糧になります。

また、運動には肥満やメタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病を予防する効果があります。厚労省は健康のために、「1回30分以上」「週2日以上」の運動を推奨しています。医師から運動を制限されていない限り、高齢者であっても運動習慣を持つことが大切ですし、生活習慣病の予防には、有酸素運動と筋トレを合わせて行うのが効果的だそうです。私も頑張らないと…。

