



第48回 日本PTA近畿ブロック研究大会神戸大会 (全体会) 11月8日 (火) 講演会ご紹介



※ 事前に近畿ブロック大会への参加申込が必要です。

全体会記念講演(ライブ配信あり)

テーマ 繋げよう未来(あした)へのきずな

出演 永松 茂久 (Shigehisa Nagamatsu) 大分県中津市生まれ

2001年、わずか3坪のたこ焼きの行商から商売を始め、2003年に開店したダイニング陽なた家は、口コミだけで県外から毎年1万人を集める大繁盛店になる。

自身の経験をもとに体系化した「一流の人材を集めるのではなく、いまいる人間を一流にする」というコンセプトのユニークな人材育成法には定評があり、全国で多くの講演、セミナーを実施。

「人の在り方」を伝えるニューリーダーとして、多くの若者から圧倒的な支持を得ており、講演の累計動員数は50万人にのぼる。

2016年より、拠点を東京麻布に移し、現在は自身の執筆だけではなく、次世代の著者育成、出版コンサルティング、経営コンサルティング、出版支援オフィス、講演、セミナーなど、数々の事業を展開する実業家である。

著作業では2021年、『人は話し方が9割』(すばる舎)がすべての書籍を含む日本年間ランキングで総合1位(日販調べ)、ビジネス書部門で2年連続1位(日販調べ)、トーハンのビジネス書年間ランキング(トーハン調べ)で1位に輝く。

2022年2月、同書が単冊で100万部を突破。2022年上半期も総合1位(日販調べ)を獲得。著書に、『人は聞き方が9割』『喜ばれる人になりなさい 母が残してくれた、たった1つの大切なこと』(すばる舎)、『在り方 自分の軸を持って生きるということ』(サンマーク出版)、『人生を言いなりで生きるな』『40代をあきらめて生きるな』『30代を無駄に生きるな』『20代を無難に生きるな』(きずな出版)、『感動の条件』(KKロングセラーズ)など多数あり、書籍累計発行部数は310万部を突破している。

プライベートではティーカッププードルである「とら」「さくら」「ひな」「ももこ」「まる」の子育てにもっか奮闘中。

大会終了後に、期間限定で講演の様子を配信する予定です。



PTA神戸

第136号

編集発行
神戸市PTA協議会
〒650-0044
神戸市中央区東川崎町1丁目3-2
神戸市総合教育センター内
TEL (078) 360-3453
FAX (078) 360-3454
URL <http://www.pta-kobe.jp>
E-mail info@pta-kobe.jp
発行人 吉村 直朗



本号の主な記事
第48回日本PTA近畿ブロック研究大会神戸大会講演会ご紹介
第70回日本PTA全国研究大会山形大会参加報告
神戸ロボットクラブ・PTAフェスティバル投稿募集・あんしんこらむ



1. 分科会 (録画配信期間 10月26日(水)~11月22日(火))

分科会領域	研究課題	担当協議会
第1分科会 組織・運営	学校・家庭・地域が連携して子供たちを育む仕組みであるコミュニティ・スクール等、時代と社会にあわせたPTA活動と運営方法を創造していく。	和歌山県 神戸市
第2分科会 生涯学習	学校・家庭・職場・地域社会で行われるすべての学習を生涯学習としてとらえることができる。PTA活動が生涯学習の場として、どのように役立つことができるかを考える。	京都市 兵庫県
第3分科会 人権学習	コロナ禍における、SNSを利用したいじめは未だに見受けられる。いじめや差別は絶対に許さないと強い心と、他人への思いやりの心を育む社会について考える。	滋賀県 京都府
第4分科会 青少年健全育成	子どもの心の成長を導くために、多様化・グローバル化・情報化の社会における、家庭環境と教育環境についての理解を深める。	大阪府 大阪市
第5分科会 広報活動	学校・地域・PTAがお互いをより良く知るために、それぞれのPTAにあった広報活動を選択する。広報紙作成が目的になるのではなく、広報紙によってより良い地域社会を実現する方法を考える。	奈良県 神戸市

特別分科会(第6分科会)・・・11月8日(火)ライブ配信
テーマ「KOBEのコミュニティ・スクール」
お話 神戸市教育委員会事務局 総務課政策係
担当係長 三善 公文

神戸市のコミュニティ・スクール構想について、背景や現状、未来へどうつなげるか、保護者やPTAの関わり等をわかりやすくお話しいたします。

第48回 日本PTA近畿ブロック研究大会神戸大会について
今後の詳細は、神戸市PTA協議会HPで随時お知らせしていきます。



全体会 会場アクセス



公共交通機関をご利用ください

JR三ノ宮駅 阪急・阪神 神戸三宮駅、神戸市営地下鉄 三宮駅から
神戸新交通(ポートライナー)で、「市民広場」下車・徒歩5分



シャトルバスのりば
三宮(9:00~毎時0, 20, 40分発)《所要時間:約20分》

<https://www.portopia.co.jp/>

近畿ブロックPTA協議会 会員の皆様へ

ようこそ神戸へ!

コロナ禍で制限された時期でも、近畿ブロックPTA協議会の研究大会は、工夫しながら途切れることなく、京都府、大阪府と開催してまいりました。そして2022年、海と山に恵まれたKOBEへとバトンがわたされ今ここに開催いたします。

大会開催にあたっては、制限の厳しい時期に学んだことを活かし、人と人が再び触れ合うことのできる喜びに感謝し、スタッフ一同心を込めて準備いたしました。うまくいかず悩んだときは近畿ブロックの他府県の方々からも協力の手を差し伸べていただき、万感の思いに尽きます。

参加される皆様には、コロナ下で失くしてしまった大切なことを今一度思い出して、温かな心を神戸のお土産にさせていただけるような一日となりますことを心から願います。

近畿ブロックPTA協議会
会長 吉村 直朗
神戸大会実行委員長 古場 宏規



第70回 日本PTA全国研究大会 山形大会

大会スローガン『人とひとのつながりを体感しよう!』～あがらっしやい精神の山形から～

8.26(金) 分科会 県内10会場 8.27(土) 全体会 山形市総合スポーツセンター



大会参加報告

神戸市PTA協議会
顧問 三浦国英

大会形式

3年ぶりのリアル開催(二昨年は中止、去年は完全オンライン形式の1日開催)

となり、8月26日(金)に分科会、8月27日(土)に全体会が行われました。

第5分科会 広報活動

私が参加させていただきました【第5分科会 広報活動】では、新型コロナウイルス感染症の影響により、あらゆる活動に制限が設けられ、交流する機会そのものが減少していく現状において、どのように情報共有を行い、広報活動を強化していくのかを課題とし、8人の提言者の方々が、実践発表やトークセッション、講演を通して討議されました。

実践発表では、県内高島町立中学校、南陽市立小学校の元PTA会長、現役のPTA会長の方々から自身の学校内での広報活動について発表がありました。

(以下、各討議の内容の概略)

●コロナ禍でなかなか集まらない中、「集まらない」PTA活動を考える。

↓親子で学校内情報を話し、共有して、家庭単位でのPTA活動を行う。

●広報紙を全家庭へ配布するとともに、回覧版を使い全戸に見てもらい、地域の方々にも学校情報を共有していただく。

●これまでの紙ベースの広報紙(アナログ)は一方(書き手↓読み手)学校ホームページ等WEB上(デジタル)では、双方向(感想や質問を返信できる)

●紙には紙の良さがあり、書き手の想いも伝わりやすい。

↓紙ベースの良さを残しつつ、一部デジタル配信も視野に入れていく。

●広報紙作成はもちろん、人に何かを伝えたいときに考える大切なことは、

「何をしたら人は喜んでくれるのか?」

「何を、どうしたら、人はどのように感じてくれるのか?」

を常に考えて、行動・発信する。

●誰でも「発信者」になれる今の時代、アナログとデジタルをうまく組み合わせることが、今後の広報紙の在り方。

全体会

世界的指揮者で有名な飯森範親氏を講師に迎え、前半は飯森氏の講演、後半は氏が監督する山形交響楽団によるオーケストラ演奏会が行われました。

前半の講演では、オーケストラの司令塔である指揮者の立場から、これまで具現化されてきた、本大会スローガンでもある「人と人のつながり」の大切さについて語っていただきました。

今の飯森氏を形成しているのは、幼い時からの両親の、特にお母さん

の影響が大きかったそうです。

その強く影響されたお母さんから幼い時に教わり、氏が今なお実践していることが1つあるそうです。

それが「人への感謝の気持ちは口に出して言いなさい。」

ということ。

諸外国文化と違い、古来日本では「沈黙は美德」という考え方も確かにあります。

ですが、飯森氏はお母さんから教わったことを守り、今でも感謝の気持ちをはつきりと口に出して、相手に伝えていくそうです。

これを聞いて、子どもの成長に親の発言や考え方や行動が、大なり小なり影響する可能性があると思ひ、親としての責任の重さを改めて再認識しました。

後半のオーケストラは、プロの迫力と本物の力を感じさせていただいた圧巻の内容でした。

今回間近で演奏していただきましたお蔭で、これだけ大勢の演奏家を1つにまとめる指揮者の凄さ、格好よさを実感すると同時に、その指揮者に寸分狂うこともなく、しっかりとついていき、きちんと調和を保ちながら演奏された、楽団の皆さんのプロの腕前にとっても感動しました。

プロの演奏家の凄さ、迫力、腕前を実感する...

これは市P協がこれまで子どもたちや会員さんのために行ってきた、「ファミリーコンサート」の趣旨に通ずるものがあると、改めて感じました。

最後に

今回3年ぶりにリアル開催された山形大会ですが、ここに至るまでには、実行委員の皆さまはじめ、東北ブロックPTA会員皆さまの、あ

りとあらゆる困難やご苦労がありました。

今回の山形大会は、約5年前から実行委員長を中心に、実行委員会の皆さま、東北ブロックPTA協議会の皆さまが、様々なご準備に取り組んでこられたそうです。

新型コロナウイルスが漸く落ち着き始め、今年の全国大会は大丈夫だろうと安心して取り組んでいた矢先に、全国的に急激に感染者が爆発的に増加し、事態は一変しました。

特に地方の方々にとつて、新型コロナウイルスに対する恐怖感はおお層強いことですので、リアル開催への反対の声は、日に日に増加していきました。

それは、参加者である他府県、他都市協議会も同様です。

山形県PTA協議会事務局や、実行委員会には、同県からだけでなく、全国の協議会から

様々の問い合わせや、たくさんのご意見が寄せられてきたそうです。

考えてみてください...

実行委員会と言っても構成されたメンバーは、私たちと同じ、ただの保護者です。

イベント運営のプロでもなければ、それを職業としている人々ではありません。

素人のお父さん、お母さんです。

そこに全国から様々な問い合わせが寄せられ、回答を求められる...

それに対しテキパキと適切な対応が出来るのでしょうか?

政府や医師会でもはつきりと答えられない、いまでもきちんとした回答をださないと、

ウィルスの専門家でもない保護者に、誰もが納得いく回答をだせるのでしょうか?

私には無理です。

5年前から子育て・家庭・仕事をしつつ、この大会の準備をしてこ

れた皆さまは、体力的にも精神的にも限界状態だったと思います。

それでもリアル開催をしたい、この大会を実現したいという強い想いの原動力、それこそが今大会のスローガン「人とひとのつながりを体感しよう!」ではないでしょうか。

親である大人たちが、困難な中でも、協力し合い、相手を思いやり、協動して目的に向かう...そんな後ろ姿を、親の背中を見て、子どもたち

に何かを感じてほしい、人を傷つけ責めるのではなく、相手を思いやり、つながりの大切さを感じて欲しい...

といった、全ての子どもたちの明るい未来を強く願う親としての想いが、実行委員会や事務局、東北ブロック協議会、関係者皆さまの背中を支え、今大会の成立につながったのではないのでしょうか?

もちろん賛否はあると思います。世の中「0か100か」はありえませんが、様々な意見があつて当然だと思ひます。

私個人として、2日間、感動の今大会を成し遂げてくださいました山形県PTA協議会実行委員会の皆さまはじめ、事務局の皆さま、東北ブロック協議会の皆さま

ま、関係各者の皆さま、そして今大会に参加していただきました、全国の協議会の会員の皆さまに、本当に心から厚く御礼を申し上げます、私個人の感想とさせていただきます。

大会に参加して1

神戸市PTA協議会
理事 宮澤清志

3年ぶりに対面で開催された日本PTA全国研究大会山形大会。全国各地からおおよそ6,500名が来場して盛大に開かれた。

全体会では、山形交響楽団桂冠指揮者の飯森範親氏による講演が行われた。自らの生い立ちから始めて今に至るまでの様々な「出会い」を通して、出会いの大切さは人の心を豊かにすること、また父と母から言われたこととして、感謝の心を持つだけではなく、それを口に出すことの大切さが語られた。

続いて自らが桂冠指揮者を務めている山形交響楽団による記念演奏会が約1時間開催された。縁もゆかりもない飯森氏を山形交響楽団が招聘し、また飯森氏もそれを喜んで受諾したいきさつが語られ、これも彼が幼少時より教えられてきた「出会いの大切さ」を語る一つのエピソードとして心に残った。

そしていよいよ演奏。楽器の紹介から始まり、比較的小編成ではあつたであろうが非常に迫力のある演奏を聞かせていただいた。スツペによる喜歌劇「軽騎兵」から始まり計7曲が演奏され、このような研究大会もまた意義があるなあ、と思わされた。豊かな2日間であつた。



山形大会に参加して2

神戸市PTA協議会

副会長 古場宏規

8月26日から27日に第70回日本PTA全国研究大会山形大会に参加してきました。

8月26日に寒河江市市民文化会館にて第8分科会「環境・安全」をテーマにアトラクション、基調講演、実践発表、パネ

ルディスカッションが行われました。基調講演では大阪市立大空小学校主題校長

木村泰子氏の「悩みを持った子どもたちが相談できる関係性をつくるために必要なこと」をテーマにお話を聞かせて頂きました。

大空小学校では「すべての子どもたちの学習権を保障する」という理念のもと、職員や地域の人たちと共に障害の有無に関わらず、すべての子どもがいつも一緒に学び合い、そこに行きつくまでの苦勞、地域独特の考え

等、非常に興味深い講演でした。特に地域の方たちの学校や子どもたちへの関わり方が物凄く温かく地域で育てるとはまさにこんな感じなんだと感じまし

山形大会に参加して3

神戸市PTA協議会

理事 西田勝夫

8月上旬に東北地方を中心に豪雨災害があり被災された方もおられたと思いますが、多くの方のご尽力により無事開催され安堵いたしました。

私は山形市内で開催された特別第2分科会と全体会に参加しました。

第2分科会は文部科学省の協力で「メディア・リテラシー育成における学校教育と家庭教育の役割」という課題に対し講演と実践発表が行われました。

講演では「GIGAスクール構想で育むメディアリテラシー」という内容で、神戸市の小学校でも話題になることが多くなった「GIGAスクール」をいかに教

た。2015年に大空小学校の1年間を追ったドキュメンタリー映画「みんなの学校」が公開され大きな反響を呼び、この映画は文部科学省の特別選定作品にも選ばれ、現在も全国各地の教育現場などで自主上映されているとのこと

なので1度は見てみたいと思います。また実践発表では寺子屋万丈舎 理事長 江川和弥氏が「子どもたちの安全を確保するために必要な居場所」ということで子どもたちが話したいことを聞き、何をしたいのかを一緒に考え、自身

自身が気づいたことから自主的に学び、また子ども一人一人に焦点を置き、人とながることを通じて生まれる学びである子ども主体の学びを実践しているというお話でした。子どもにとって保護者や教師は縦の関係、友人は横の関係、寺子屋万丈舎のスタッフはどちらでもなく適度な距離感を保ちながら子どもたちの自主性を重んじる「ナナメの関係」の存在を目指しているという話が印象に残りました。

全体会では山形交響楽団の指揮者である飯森範親氏による記念講演「記念演奏会が行われました。両親からの影響もあり指揮者となり、その過程や現在の取り組みや考え方などにも大きく

師、保護者、子どもに理解し活用していくことに講演されました。なかなか私自身が理解できていないことであり学校でも子どもが活用しているのか曖昧なところもあり理解する必要のある内容と感じました。メディアリテラシーという言葉自体が情報(新聞、テレビ、ネットなど)からの内容を正しく理解し活用するという

ことで、情報が氾濫する中で正しい情報を区別できるように幅広く検索することや確認するといったことが大事であり、そう言ったことに日本の子どもは慣れていない。メディアとの向き合いを大人はどのようにしていけば良いのかと言ったことを言われました。その中で小さな失敗を重ねること

で大きな失敗を防ぐ、一方的に禁止しない、具体的なルールで取り組まなければ暖味で親と子どもの端末に対するルールの感じ方に相違があるといったことを

影響している、またそんなエピソードをお話しされていました。今回の山形大会は、歓迎アトラクションでの山形の伝統文化や音楽、各後援会や実践発表、とても素晴らしい大会でした。大会スローガンである「人とひとのつながりを体感しよう」

これを実践されたと感じる大会でした。神戸市のPTAもつながりを大切にし、より良い活動になるように皆さんと一緒に協議しながら進めていきたいと思えます。今大会に参加させて頂きましてありがとうございます。感謝申し上げます。

変化してきたということです。その中でも親の意識を変えるためアンケートや学校、保護者、子どもを交えた活動となっていて今後も続いていけば良いと思えます。

全体会は山形交響楽団の指揮者である飯森範親氏による講演が行われました。指揮者として活躍するようになったのは両親による影響があるのではということに印象に残るエピソードを話されていました。母親から感謝をする心、父親からは人一倍に取り組みを話されていたことが印象に残りました。どちらも人との繋がりを生み出しており飯森氏自身の人生に強く影響されたそうです。

山形へ来られるきっかけも人との繋がりがあってくれ、その山形交響楽団をもつと売り出すために山形や日本全国へ人との関係をさらに築かれたそうです。山形の県民性に「しゃべらない」といったところがあるそうです。アピールすることで人とのコミュニケーションが活発になりさらに盛り上げてくれる人たちが出てきてくれることを講演され、私たちのPTAも同じことなのだと感じました。講演後、山形交響楽団による演奏会が行われ素晴らしい全体会を締めくくりました。



ただ、私はあくまで端末であり仮想の世界であり本物を子どもたちに感じ触れてもらいたい。それを助ける機器であると思っています。

分科会の実践発表では山形県上市市小中学校PTAの「ウイズメディア運動」取り組みについてでした。小中学校が連携し一つの課題に取り組みること、学校規模や自治体の規模で取り組みやすい雰囲気もあり良いことだと感じました。元々はゲームやテレビなど触れない時間を増やす目的が時代により教育現場でも触れることが多くなり「ノーメディア」から「ウイズメディア」へ

変化してきたということです。その中でも親の意識を変えるためアンケートや学校、保護者、子どもを交えた活動となっていて今後も続いていけば良いと思えます。

全体会は山形交響楽団の指揮者である飯森範親氏による講演が行われました。指揮者として活躍するようになったのは両親による影響があるのではということに印象に残るエピソードを話されていました。母親から感謝をする心、父親からは人一倍に取り組みを話されていたことが印象に残りました。どちらも人との繋がりを生み出しており飯森氏自身の人生に強く影響されたそうです。

山形へ来られるきっかけも人との繋がりがあってくれ、その山形交響楽団をもつと売り出すために山形や日本全国へ人との関係をさらに築かれたそうです。山形の県民性に「しゃべらない」といったところがあるそうです。アピールすることで人とのコミュニケーションが活発になりさらに盛り上げてくれる人たちが出てきてくれることを講演され、私たちのPTAも同じことなのだと感じました。講演後、山形交響楽団による演奏会が行われ素晴らしい全体会を締めくくりました。

山形大会に参加して4

神戸市PTA協議会

副会長 齋藤勝洋

8月26日、27日に行われたPTA全国研究大会山形大会に参加してきました。

26日は第8分科会「環境安全」に関わることで、悩みに気づき相談される関係性をつくる 子供たちを見守るために必要なもの」という研究課題で行われました。

講演は木村泰子さん(初代大阪市立大空小学校校長)によるものでした。昔と比べても子供を取り巻く環境は大きく変わりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響によりその変化はより大きくなりました。その変化の中でどうすれば子供のSOSに気づき相談される関係性を作れるのかお話ししていただき

ました。保護者、地域、学校それぞれ何が必要かを考える上で関係性が希薄化しているがうまくコミュニケーションをとって子供たちが安心して居場所を創ることが大事だと思いました。

実践発表では子供の安心できる居場所としてフリースクールも選択肢の一つになり得るということでフリースクール全国ネットワーク代表理事の江川和弥さんによる実践発表が行われました。

お話の中でいじめや不登校に関しては保護者も学校もデリケートな問題でもあるし、答えがあるわけでもない問題なので、それぞれの経験が引き継がれることが少なく、次に活かすことなくまた新たに問題に取り組むことになることが多いのでこのような問題はなかなか発展して進んでいかないと聞いてそうだと感じました。ではどうすればいいのかと考えても難しい問題なので持ち帰り今後のPTA活動の中で話し合いたいと思いました。

27日の全体会ではアトラクション、公演後の山形交響楽団の演奏も素晴らしいと感じました。

講演は指揮者である飯森範親さんで積極性や主体性、コミュニケーションなど学校の授業でおしえてもらってわけてから大事な要素なので私たちがPTA活動を通して学んでいけたらと思います。

今回の全国大会で感じたこと、学んだことを神戸市の各PTA、最終的には各子供にまで伝えていくことで意味のあるPTA活動となると思っていますのでこの経験を拡散していきたいと思います。

講演は指揮者である飯森範親さんで積極性や主体性、コミュニケーションなど学校の授業でおしえてもらってわけてから大事な要素なので私たちがPTA活動を通して学んでいけたらと思います。

今回の全国大会で感じたこと、学んだことを神戸市の各PTA、最終的には各子供にまで伝えていくことで意味のあるPTA活動となると思っていますのでこの経験を拡散していきたいと思います。

神戸市PTA協議会 園児・児童・生徒24時間総合保障制度(団体総合生活保険)

新型コロナウイルス感染症も補償

「万が一」のために、お子様の24時間365日を学校内外を問わず、お守りします

WEB(PC・スマホ)でお申し込みいただけます!

※「園児・児童・生徒24時間総合保障制度HP」(右記「二次元コード」もしくは「神戸市PTA協議会」で検索)よりお申し込みいただけます。



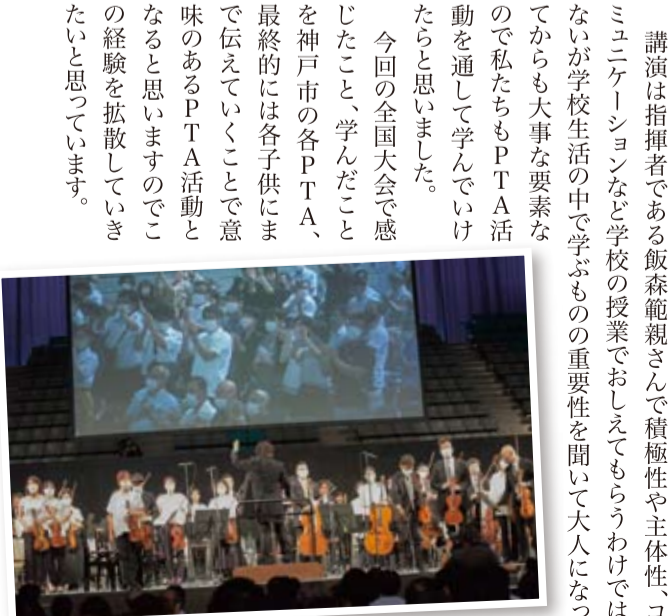
PTAが窓口の団体制度だから保険料が約29%割安!! (団体割引25%-損害率による割引15%適用)



【取扱代理店】株式会社アーク・スリー・インターナショナル TEL:06-7633-0001

【引受保険会社】 東京海上日動

この広告は団体総合生活保険の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。



NPO法人 神戸ロボットクラブ

『こんにちは！ NPO 法人神戸ロボットクラブです。私たちは、「楽しく学ぶ」ことを大切に、理工学の発展から日本を元気にすることを目的にしています。また世代別でない教室を開催することにより、共通の楽しみを持った交流をきっかけとした、世代を超えた居場所作りを目指しています。人々がより良い交流をお互いに持てると、解決できる地域課題はたくさんあります。すべての人たちが、日本の未来は明るくつくりだせる！と思える社会作りのために活動しています。どうぞよろしくお願いたします。』

<https://lin.ee/PDVyqVu>
<http://www.koberobot.com/>



「熱中症予防に役立つ食材」

外の暑さによって引き起こされる熱中症は、基本的には、食べ物で治すことはできません。しかし、熱中症に効果のある栄養素を積極的にとって、防ぐことは可能です。

・効果的な食事

汗で失われるナトリウム、疲労回復に働くビタミンB1やクエン酸を積極的にとるとよいでしょう。ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーに変えるため、疲労回復力が優れます。暑い時こそ食べ合わせに気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう。

・熱中症を予防する栄養素

- 作用・主な食材**
- カリウム・老廃物の排泄を促す：すいか、バナナ、トマト、きゅうり、アボカド、わかめ、海苔 など
 - ビタミンB1・糖質代謝に働く：豚肉、うなぎ、大豆、玄米ごはん
 - ビタミンC・シミのもとであるメラニン生成を抑える・クワイ、いちご、アセロラ、芽キャベツ、レモン など
 - マグネシウム・体温や血圧の調整：干し芋、あさり、納豆、桜えび、干しひよこ など
 - クエン酸・疲労回復、食欲増進：キウイ、レモン、梨、酢 など

・水分補給

意識的に水分補給することが、熱中症を予防する上で大切になってきます。のどが渇いたと感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。水分だけではなく、塩分も一緒に補給することも大切です。

・屋を涼しく保つ

室内でも熱中症を発生することがあります。室内にいる際には、エアコンを上手く利用したり、風通しをよくしましょう。

・体温調節できる服装

通気性や吸汗速乾性の優れたものを選び、軽い服装にしましょう。

・体調管理

体調が優れないときの外出や、無理な運動は避けましょう。また、少しでも気分が優れないと感じたときには、涼しいところで休息をとります。

神戸市PTA 安全教育振興会



・おすすめ健康レシピ

「スイカとレモンのスムージー」
スイカで水分補給と、老廃物を排泄しましょう。
レモンを加えることで、さっぱりとした味わいと、シミ予防も期待できます。
管理栄養士・健康管理士からエコアドバイス
スイカの旬は、6〜8月です。

90%以上が水分なので、喉の渇きを潤してくれれます。
カリウムの利尿作用によって老廃物の排出を促す作用があります。
スイカには、シトルリンというアミノ酸が含まれていて、血行促進作用があるため、冷え症改善、疲労軽減、むくみ防止などの効果が期待できます。
すいかを叩いた時のポンポンという音は、シャキッとしたみずみずしい果肉の証拠です。
材料(4人分) 分量
スイカ 300グラム

Web 第19回 神戸市PTAフェスティバル 出演団体投稿大募集!

楽しく！真剣に！頑張る子供たちの姿を大募集中です
PTA フェスティバル Web 会場から YouTube 配信(限定公開)で応援!!

募集期間 10月1日(土)~11月3日(木)
配信期間 11月26日(土)~1か月間を予定



★★★★★ 応募方法と注意 ★★★★★

幼稚園から高校、特別支援学校の部活、サークルの活動紹介や普段の練習風景、グループ、友だち同士でのパフォーマンス、大人や先生からの子供たちへのエール等...なんでも OK! ジャンルを問わず、編集方法も自由です!

楽しく、また真剣に頑張る子供たちの姿を自由に撮影し、神戸市PTA協議会HPから専用投稿BOX(10月中旬から設置)へ投稿してください。

- ※ 投稿は、必ず内容も含め大人(保護者・学校の先生・顧問の先生等)の許可をとってください。
- ※ 投稿は、顔出しや撮影場所(許可が必要な場合)の了解を必ずとってください。
- ※ 曲使用の場合は YouTube で使う音楽の著作権を各自で確認の上ご使用ください。
- ※ 動画容量:5分以内、250MB 以下 ・ 解像度:720p、1080p(構成上、どうしても5分を超える場合は、360pに画質を落としてください)

神戸市PTA協議会(078)360-3453

後援/神戸市教育委員会 こうべっ子の助成基金対象事業(予定)

神戸市PTA総合補償制度

- 神戸市PTA安全教育振興会による「見舞金給付制度」(給付額上限10万円)
- 損保会社による団体傷害保険・PTA賠償責任保険

この二本立てで会員の皆様のPTA活動中における災害について補償をしております。

神戸市PTA安全教育振興会
お問い合わせ: 078-360-3455 (月・金) AM10:00~PM3:30



知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、ひとりで悩まず伝えてほしい。

いのちを支える 厚生労働省

くわしくはこちら <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>