

文化祭が開催されました

10月11日(金)、本校文化祭が開催されました。英語のスピーチに続き合唱コンクールが行われました。生徒たちは、これまでの練習の成果を存分に発揮し、また、5組合唱にはPTAのコーラス隊の方も参加して、美しい歌声を体育館いっぱいに響かせてくれました。

午後のステージでは、マルチメディア部の発表・吹奏楽部の演奏がありました。吹奏楽部では、先生方のユーモアあふれるパフォーマンスもあり、大いに文化祭が盛り上がりました。



本年度もPTAから子どもたちに、記念品としてリングノートを贈りました。当日お手伝いをいただいた委員の皆さま、ご協力ありがとうございました。

ふれあい

境木中学校PTAだより



第27回ふれあいコンサート



10月23日(水)、「第27回ふれあいコンサート」が権太坂小学校体育館にて開催されました。

境木小学校・権太坂小学校の3年生、学校や地域で活動されている団体と境木中学校からはPTAコーラス部の皆さんが出演し、総勢9団体が日々の練習の成果を発揮し、とてもすてきな歌声で癒しのひと時を過ごすことができました。境小・権小の3年生のとても元気な歌声と、ハンドベルの音色がとても印象的でした。

音楽を通じて地域交流も深まり、心も癒され、改めて音楽のすばらしさを感じました。

来年は本校での開催になります。ぜひ観覧に来ていただき、すてきな時間を過ごしてみたいでしょうか。

第5号

令和元年12月12日
PTA本部発行

責任者：江副 美穂子
書記：野村 敬子
木内 智美
田中 修二

☆保土ヶ谷区PTAバレーボール大会☆

10月13日(日)、仏向小学校にて令和元年度PTAバレーボール大会予選会が行われました。境木中学校は、境木小学校との合同チームで参加しました。

藤塚小・今井小の合同チーム、仏向小、上星川小と対戦し惜しくも予選敗退にはなりましたが、手に汗握る戦いで応援にも熱が入り、境中PTAバレーボール部の健闘を見ることができました。また来年度に向けて、頑張ってください！



来年はめざせ、決勝大会！

♪ P T A 音楽交歓のつどい ♪

11月13日(水)～15日(金)の3日間にわたり、市P連主催「PTA音楽交歓のつどい」が開催されました。今年、横浜市PTA創立70周年記念事業の一環としても行われ、節目の年にふさわしく、素晴らしい音楽会となりました。境木中学校PTAコーラス部の皆さんは、14日午後の部に参加され「ちいさい秋みつけた」「赤とんぼ」「地球星歌～笑顔のために～」を披露されました。どの団体の皆さんも素敵な歌声でしたが、一際力強く、素晴らしいハーモニーを響かせた

我らがコーラス部！

これからのご活躍も、楽しみにしています♪



推薦委員会活動報告

11月5日(火)、12月4日(水)に推薦委員会を開催いたしました。今回は、1月16日(木)に開催予定です。今後とも、ご協力よろしくお願いたします。



～ 区P連各分科会からのご報告 ～

◆ 区P連広報分科会 ◆

10月8日(火)、新井中学校にて保土ヶ谷区P連広報分科会が開催され、小学校・中学校の広報委員が集まりました。講師の福田敬道さんは以前西谷中学校の広報委員をされており、その時の経験を踏まえて「読んでもらえる広報誌の作り方 part II」をテーマにお話していただきました。

広報を作成する役割の1つに保護者の目を学校に向けてもらい、学校に関心を持ってもらうこと、また子どもたちには誰かが見守っているという意味があるという話がありました。

広報を作る際、保護者の方々の雑談の中に身近なテーマやアイデアがたくさんあり、雑談はとても大事だという話が印象的でした。

◆ 区P連学年学級分科会 ◆

10月29日(火)、初音が丘小学校にて区P連学年学級分科会が開催されました。長年に渡り教員を勤められた榎淵(かしぶち)哲男さんを講師に迎え『わが子どもとう向き合うか』をテーマに講演を行っていただきました。教員時代の体験談やご自身のお子さん、お孫さんの子育ての中で学ばれたことを中心にしたお話で、とても親しみを持って聞くことができました。

子育てとは、子どもの命を大切に健全な社会人に成長できるよう支援すること。基本は褒めて育て、的確に叱ることが大事!どんな負の表現も前向きにとらえる別の言葉(リフレーミング)があり、使い方次第で与える印象を大きく変えてしまうと感じました。また、つまづき、寄り道回り道はとても大切で子どもの栄養となります。適度に寄り添い、見守る姿勢で接していけると良いとのこと。時間いっぱいまで色々な話題を混ぜながら、楽しくとても参考になる研修会でした。

◆ 区P連保健分科会 ◆

10月3日(木)、上菅田中学校にて済生会横浜南部病院産婦人科副部長山口瑞穂先生による「プレ更年期講座～まずは知ろう!いつまでも輝く自分であるために～体操で心も体もリフレッシュ」というテーマで開催されました。

更年期とは閉経前後5年間、計10年間と言われています。この期間にあらわれる多種多様な症状を更年期症状と言い、約半数の人が何らかの症状がでるようです。そして日常生活に支障をきたすことを更年期障害と言います。症状が辛い場合は我慢せずに病院に相談してみることも一つの方法だそうです。

更年期の症状をある程度軽減するためには、①バランスのとれた食事、②適度な運動、③ストレス対策、④睡眠や休養が大切だそうです。日々の生活習慣を整え、ストレスを一人で抱えこまず、自分にあったリラクゼーション方法を見つけ、出来るだけゆったりとした気持ちで過ごす事を心がけると良いそうです。

更年期は「人生の折り返し地点」健康に悪い習慣を見直すいい機会です。①～④の中で出来ることを一つでも試してみたいでしょうか。講義の後は、横浜市体育協会の講師による簡単にできる体操やストレッチなどの有酸素運動を30分程度行い、気持ちのいい汗をかきました。適度な運動を定期的にとり入れることが大切だと思いました。

「ケ・セラ・セラ(なるようになるぞ)」 心にゆとりを・・・