



## 明 社会を明るくする運動 るい社会の実現を目指して

7月18日、『第68回社会を明るくする運動』街頭啓発パレードが行われ、児童生徒や関係機関が参加しました。

パレードに先立ち行われた出発式では、児童生徒代表がそれぞれ『いじめ防止』『あいさつ・声かけ運動』『薬物乱用防止』『交通安全』について宣言を読み上げました。

情報館から役場、旧厚岸消防署から社会福祉センターまでをパレードし、犯罪や非行、交通事故のない地域づくりを呼びかけ、児童生徒の演奏には温かい拍手が送られました。

## ま 3校クリーン大作戦 ちを綺麗にしました

7月23日、湖南地区にある厚岸小学校、厚岸中学校、厚岸翔洋高等学校の3校による『3校クリーン大作戦』が行われ、湖南地区のごみ拾いを行いました。

開会式では、厚岸翔洋高等学校の小島璃子りこさんが「自分たちのまちを綺麗にするため、みんなで協力してたくさんのごみを拾いましょう」とあいさつ。

高校生を中心に、学校や学年も違うグループを作り、お互い声を掛け合いながら、楽しくごみを拾いました。



## 笑 ふらっとにニコニコ広場2018 顔で交流

障がいの有無や年齢を問わず、気軽に集まって交流することを目的に、社会福祉協議会主催の『ふらっとニコニコ広場2018』が、7月22日に社会福祉センターで開催されました。

和太鼓や吹奏楽の演奏、生製品販売、縁日コーナーなどがあり、大人から子どもまでたくさんの人たちでにぎわいました。笑いヨガ体験では、リズムにあわせて手を動かしながら意識的に笑うことから始め、参加者は心も体もポカポカになりました。

## バ マタニティ・母のための心と体のセルフケア講座 ランスボールでセルフケア

6月29日、保健福祉総合センターで『マタニティ・母のための心と体のセルフケア講座』が行われ、12人が参加しました。産前・産後女性とその配偶者を対象に、産後女性の心身の回復を学ぶことを目的とし、年数回開催しています。

バランスボールを使用した有酸素運動を行うと、弾む動きが気持ちよかったのか、スヤスヤと眠る赤ちゃんも。

また、参加者同士で意見交換するなど、コミュニケーションの大切さや、自宅のできる心のケアを学びました。

