

ACCESS My Class

アクセス マイクラス

尾花沢小学校
6年1組(30人)



先生からのひとこと

大場ひろみ 先生

みんなで一緒に考え、懸命に取り組む6年1組が大好き！これからも、このクラスで培った力を宝とし、大きくはばたいてください。フレー、フレー、1組!!

「二緒懸命かがやきクラス」

私たち6年1組は、「二緒懸命」というめあてのもと、みんなで助け合い、協力できる楽しいクラスです。授業中、分からないところがあれば、分かる人が優しく積極的に教え、困っている人がいたら相談にのります。また、クラスでやる決めた事は、みんなで一致団結し達成しようとする事もできます。クラスの仲をより深めるために、みんなで一緒に考えて計画し、お楽しみ会を行っています。そのおかげでより仲が良く、一致団結しているクラスになっていると思います。みんなが頑張る、一人ひとりがかがやく事ができる1組です。卒業まで、あとわずか、一緒懸命がんばります!!



尾花沢小6年

星川ひなたさん(新町2)
藤山桜嘉さん(新町4)
遠藤愛華さん(北町)

首都圏だより

Letter from Metropolitan Area

今年も早いもので1か月半が過ぎました。

今回は、首都圏尾花沢会の状況をご報告したいと思っております。

今年の首都圏尾花沢会総会は、9月26日(日)に千代田区のアルカディア市ヶ谷で開催の予定です。実施の際は、たくさんの方の会員の皆様、ご来賓の皆様にご参集いただきたいと思っております。

開催の鍵は、やはり新型コロナウイルスのワクチン接種がどこまで行き渡るかになります。1日も早く皆さんにワクチンが行き渡るよう祈るばかりです。

理事会は、昨年の2月より休眠状態です。理事会のために役員の方々を感染リスクにさらすわけにもいかず、今後もしばらくお休みするしかありません。

オンラインピック・パラリンピックも開催が心配されていますが英知を結集して開催されることを祈るばかりです。そしてオンラインピック・パラリンピックが開催されるようであれば、総会も開催できると期待しております。

最後に皆様がコロナ禍を健康で乗り越えられますよう、お祈り申し上げます。



首都圏尾花沢会
会長
森山 馨さん
東京都葛飾区(押切出身)



地域おこし協力隊

奮闘記

Face book ▶

尾花沢の魅力や地域おこし協力隊の活動報告を日々更新しています。ぜひご覧ください。



冬のカフェの様子



久保田隊員

この冬は「これぞ尾花沢！」という本気が感じられる雪の量で、挨拶代わりに雪の様子をお話するのが日課になっています。雪が降るようになってからは、徳良湖のグースカフェにいらつしやるお客様は少なくなりましたが、久々の晴れ間が出るお地元の方が「今日は雪かきしなくて良いから」と立ち寄ってくれます。晴れた日の徳良湖は真っ白で本当に美しいのでぜひお立ち寄りください。また2月28日まで徳良湖スノーランドがオープンしているの、雪遊び帰りにカフェで温まってゆっくり過ごすのもおすすめです。

去年から続く新型コロナの影響はなかなか落ち着きませんが、制限されている生活の中でのちょっとした楽しみや、気が休まる場所としてカフェが利用されている様子を見ると、「オープンできて良かったなあ」と感じます。オープンから半年が経ち、少しずつ尾花沢に馴染みつつあるグースカフェ。これからも皆様のお越しをお待ちしています。



▲雪景色を眺めながら...

食育コラム

新型コロナウイルス感染症予防による外出自粛に努めたことで、運動不足になったり、つい食べ過ぎて太ってしまったりと生活習慣が乱れてしまうことがあります。また、冬の寒さや乾燥から体調を崩しがちな時期でもあります。そこで、元気な体をつくる《食のキーワード》をご紹介します。

元気な体をつくる《食のキーワード》

『まじはややつ』

- ま ▼豆類
- ご ▼ごま↓種実類
- は ▼わかめ↓海藻類
- や ▼野菜類
- さ ▼魚類
- しい ▼しいたけ↓きのこ類

食物繊維やビタミン、ミネラルなど、不足しがちな栄養素をとるのにおすすめの食材ばかりです！自然と噛む回数が増える食材ですので、1口30回を目指して

みましよう！満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。さつそく今日の夕食に、積極的に取り入れてみてください。

逆に高齢の方はやせてしまった、ということもあるかもしれません。3度の食事がしっかりとれているかをチェック。量はたくさん食べられなくても、多様な食材を食べることで、自然と栄養バランスがよくなります。そして何より、食事を楽しめる工夫(家族と食卓を囲む、好物を食べる、など)をして、おいしく食べて、心にも栄養補給してあげてください☆

