

○ヨガ教室
日 時 10月7日、14日、21日、28日(火)
19時～20時30分
長尾公民館講座室4・5

会 場 ヨガマットまたはバスタオル
講 師 馬場美恵子先生

参加料 無料
その他 全部でなくても、いずれかの
日でも参加できます。

【問】山津 09051429033

大会結果

【さぬき市】

○さぬき市ゲートボール協会会長杯ゲートボール大会

5月10日(土)屋内ゲートボール場

優勝 浜千鳥

準優勝 すばるB

第3位 すばるC

○さぬき市長杯ゲートボール大会

6月14日(土)屋内ゲートボール場

優勝 すばるA

準優勝 すばるB

第3位 星友

○さぬき市ソフトバレーボール大会

7月6日(日)志度東体育館

ミックスA

優勝 ハッピータイン

準優勝 J am pec

ミックスB

優勝 ARMY

準優勝 とことん金曜日

ミックスC

優勝 スマイル

レディースB

優勝 津田ぶらす

準優勝 ス克蘭ブル

レディースC

優勝 ねこまる

準優勝 エンドレス長尾

【津田地区】

○津田グラウンドゴルフ月例会

7月13日(日)津田グラウンドゴルフ練習所

優勝 名和等 58打

準優勝 犬伏 昭文 60打

第3位 原田 茂則 61打

【志度地区】

○志度地区夏季軟式野球大会

7月20日(日)志度総合公園野球場

優勝 アックスボンバーズ

準優勝 香川デフシニアクラブ

レジリエンスを高めよう！

レジリエンスとは

つらい体験や不利な環境にうまく適応したり、精神的に落ち込んだ状況から回復したりする力のことです。逆境に打ち勝つ「たくましさ」だけでなく、柔軟に対応する「しなやかさ」も兼ね備えた力です。



レジリエンスを高めることは、私たちがよりよく生きるために重要だと考えられています。レジリエンスは、家庭における働きかけや園・学校での経験によって高めることができます。学級活動や行事、部活動などで、自分や他者を大切にすることや、感情をコントロールすること、困難に立ち向かい目標をクリアすることなどが大切です。

家庭

ではどうすればいい？



親子に信頼関係があり、家庭が安全・安心な環境であることが大切です。子どもが小さいうちは、優しい声で話しかけるなど愛着を持ち、やりたいことに取り組める環境を用意し、応援してあげましょう。

もう少し成長すれば、困難の原因を自分のせいだけでなく、多面的に考えるように促してみたり、困難は長く続くものではないことを伝えたり、考え方が前向きになる手助けをしてあげましょう。

基本となるのは、子どもの思いに気づき、愛情のある言葉や身体表現で、子どもの意図を明確にさせてあげることです。このような関わり方は、他の能力(非認知能力など)を高めることにもなります。ぜひ実践してみてください。(神田 有希子)



👨‍👩‍👧 家庭教育が人生のカギ 🧠 【問】生涯学習課 ☎ (0879) 26-9974