



ますます寒さが増してきています。世羅郡小中学校のPTA会員の皆さま、元気にお過ごしのことと思います。
今年度も、皆様のご理解とご協力により楽しく活動することができました。「お母さんが参加したくなる研修会を」と、今年度の役員で話し合い、参加された皆さんに喜んでいただける研修会を開催することができました。

また、会報aiaiを、昨年度まで行ってきた紙面での発行を辞め、デジタル文書に変更することで、各学校HPにて、いつでもご覧いただけるようにしました。

つきましては、今年度の活動や研修会の内容をご覧ください。

母親代表って何だろう？

名前は知っていても、実際何をしているの？という方が多いのでは？

母親代表委員会では、“母親”ならではの視点や声を、PTA活動に反映させるため、母親同士の交流や情報交換、研修会を行っています。

* 令和6年度 母親代表役員参加行事 *

7月30日(火)	第1回 世羅郡 母親代表委員会 母親代表主催研修会の企画	世羅中学校
8月26日(月)	第2回 世羅郡 母親代表委員会 母親代表主催研修会の計画	世羅中学校
9月30日(月)	第3回 世羅郡 母親代表委員会 母親代表主催研修会の具体的計画・役割分担	世羅中学校
11月15日(金)	世羅郡 母親代表主催研修会 「ピラティス+」	甲山自治センター
12月 3日(火)	第4回 世羅郡 母親代表委員会 母親代表主催研修会の反省・「aiai」の編集	世羅中学校

母親代表主催研修会 11月15日(金) 甲山自治センター多目的ホール
「ピラティス+」



フィットネスインストラクター
佐々木 淳子 さん

中京女子大学(現 至学館大学)体育学部体育学科卒業
フィットネスインストラクターとしてご活躍され、その他
ミュージカル劇団(UQ-革命)に所属。数々の公演に出演。
2023年10月世羅町に移住。

この時に大切なのが
「呼吸」

普段なかなか時間の取れない母親の癒しの

～自分時間～



骨盤矯正やストレス解消の体操
なども教えていただきました。



ピラティス+ってなに？

ヨガ、ピラティス、スポーツコンディショニングなどを融合して作られた、
体幹部を使うプログラムです。全身の筋肉
強化、柔軟性、バランス能力を高め、姿勢の
改善、健康増進をめざします。



眠ってしまいそうなくらい
気持ちよかったです！

前半はストレッチや
筋肉強化のプログラム
を行い、最後は呼吸
を意識しながら心身
のリフレッシュを行
いました。



終了後は、おいしいデザ
ートを食べながら、各学
校の垣根を越えて皆
さんと交流することが
でき、色んなお母さん
方と色んなお話が
できてよかったです。

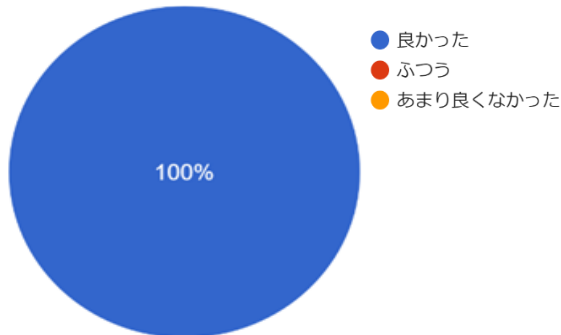
世羅郡 PTA 連合会 母親代表

- | | | | | | | |
|-------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 甲山小 | せらひがし小 | 世羅小 | せらにし小 | 甲山中 | 世羅中 | 世羅西中 |
| 加納美由起 | 根岸 渚
矢山 麻美 | 栗原 弘美
清住 充代 | 藪花 美香
奥川小和子 | 小川 恵子
栗原 恵美 | 今井さち子
宇坪 直美 | 楢野 美佳
小磯 りか |

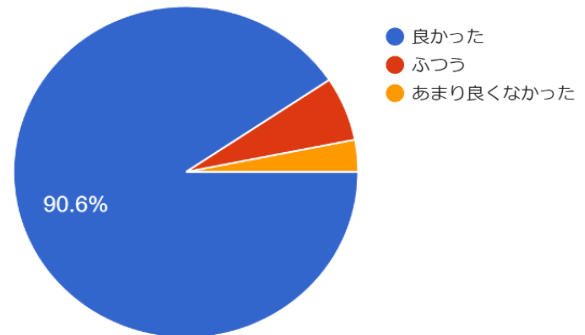
研修会参加者アンケート集計結果

参加者 36名 アンケート回答 34名

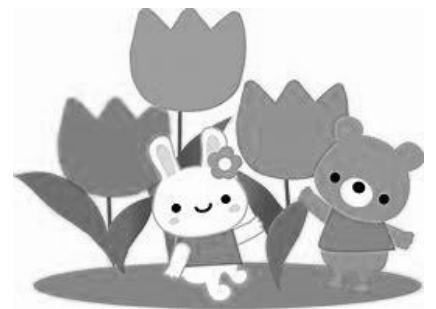
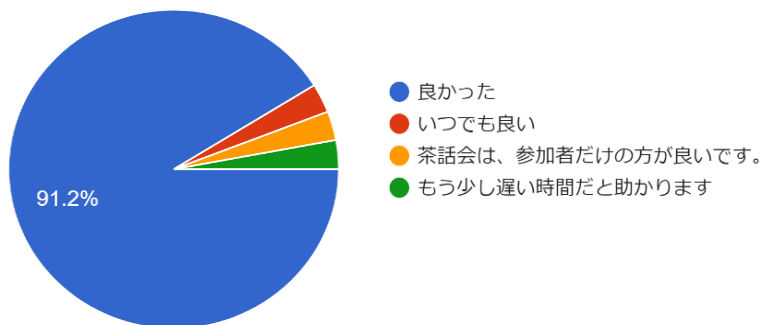
1.ピラティス+に参加されていたいかがでしたか？



2.茶話会に参加されていたいかがでしたか？



3.開催時期や開催時間はいかがでしたか？



《参加者アンケートから》

- すごくリラックスできて、体も気持ちも、とてもすっきりできました。またやりたいなと思いました。
 - とても体がほぐれて、ポカポカしてきて気持ちよかったです。素敵な時間をありがとうございました。
 - 普段、やりたい、やりたいと思っていても、時間に追われて、中々自分の為にケアする事ができないですが、こういった機会をいただけて、短い時間でしたが、とても癒されました！ガチガチ、ダルダル(笑)な身体も、終わった後はスッキリしていて、本当に参加して良かったです！なんなら、定期的で開催して欲しいです!!
- 役員の皆さん、計画や準備等大変だったと思います。ありがとうございました☺ 他 26件

《今後とりあげてほしい研修内容》

- お母さんがリフレッシュできる事
- 今回みたいに家ではなかなかできない身体のケア
- 子供の心を知る？感じの内容があれば
- 性教育 他 15件