

# 上辺小で、ちっちゃな夏祭り開催！



かき氷やヨーヨー釣りをみんなで楽しみました！

8月はいつもの旧上辺春小学校のイベントを夜にも延長して行い、地元に戻ってきたご家族などにも楽しんでもらいました。

後日、来てくれた小学生が夏休みの作文に、このイベントのことを楽しかった思い出として書いてくれたとのことでした。

何歳になっても迎春での体験を良い思い出にできるよう、取組みをしていきます。

月一の学校開放は、地域の方の交流を主な目的にしています。誰でもウェルカムなので、自分が行ってもいいのかな？と遠慮なさらず、ぜひぜひおいでください。

9月はだいふ涼しくもなってきたし、運動を兼ねて学校まで歩いてくるのもいいかもしれません。（関連記事は下記へ）

# へばる未来通信

不定期発行  
第10号  
2023.9.15



## その他の活動報告

6月までに開催したワークショップなどの活動報告を小冊子にまとめました。A48ページののですが、読みたい方は、未来企画メンバーにご相談ください。

7月の学校開放イベントでは、2回目のソフトラームを配りました。味は、古庄代表のトウモロコシを使った「コーンソフト」と、「チョコソフト」。贅沢にトウモロコシを使ったものはちょっと珍しく、初めて食べた子どもたちにも人気でした。

その他、「未来通信」の内容充実に向けたアイデア出しなど行いました。

いろんな方に読んでもらえるための工夫として、配る場所を増やすことと、迎春の昔話ほか記事を募集することを始める予定です。

## 運動の秋！流行りのAIに聞いてみた

### 質問：AIさん、「幸せ（ウェルビーイング）と散歩の関係は？」

ウェルビーイングと散歩の関係について知りたいということですね。ウェルビーイングとは、肉体的にも精神的にも社会的にも、幸福であり健康的、充実した状態など、継続的に幸せである状態のことを指します。散歩は、ウェルビーイングにとって有益な活動の一つです。散歩は、以下のようなメリットがあります。

- \*\*心肺機能の向上\*\*：散歩は、心臓や肺の働きを強化し、血液循環や酸素供給を改善します。これにより、血圧やコレステロール値を下げたり、心筋梗塞や脳卒中のリスクを減らしたりすることができます。
- \*\*筋力や柔軟性の維持\*\*：散歩は、足や腰などの筋肉を使うことで、筋力や柔軟性を維持したり向上させたりすることができます。これにより、関節や骨の健康を保ったり、姿勢やバランスを改善したりすることができます。
- \*\*体重管理\*\*：散歩は、消費カロリーを増やし、体脂肪率を下げるすることができます。これにより、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防や改善に役立ちます。
- \*\*ストレスの軽減\*\*：散歩は、気分をリフレッシュし、リラックスさせることができます。これにより、ストレスホルモンの分泌を抑えたり、気分や自信を高めたりすることができます。
- \*\*社会性の向上\*\*：散歩は、友人や家族などと一緒にすることで、コミュニケーションや交流の機会にもなります。これにより、孤立感や寂しさを減らしたり、支え合いや共感を深めたりすることができます。



いかがですか？AIさんもこう言ってますし、少し歩いてみませんか？

発行：迎春未来企画  
代表：古庄 修  
連絡・問い合わせ  
mirai@hebaru.jp



9/16(土)の

旧上辺春小学校開放イベントも

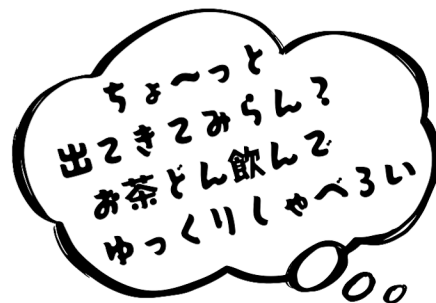
ぜひぜひおいで下さい

学校開放イベント 13:00~17:00

- ・ 移動図書館ぶっくるん 13:30~14:10
- ・ グリーンコープ移動販売 14:00~14:20  
(13時過ぎには来られます)

遊びに来られた方が、夕方まで快適に過ごせますよう、誰でも使える設備を用意しています。

- ・ 電子レンジ(お弁当温め用)
- ・ マッサージチェア
- ・ 寄付された本など(図書室)



## その他の活動予定

### グラウンド等草刈り(雨天延期)

9月16日(土) 午前7時~

ご協力いただける方は、下辺春小学校にご集合ください。お茶や草刈り機の燃料は準備しますので、ぜひ作業へのご参加をお願いします。作業後には、旧上辺春小でそうめんを食べる予定です。



### 上辺小 空気入替等作業…毎週日曜(午前中)

空気の循環を待っている間、新聞(未来通信)づくりや、簡単な清掃、事務作業などもしています。

その間、入り口を開けていますので、自習や読書などされたい方は遠慮なくおいでください。

### グリーンコープ移動販売スケジュール

- ・ 松尾公民館(11:00~11:25)
- ・ 江後公民館(11:35~12:00)
- ・ 上小原公民館(12:10~12:30)
- ・ 黒岩公民館(12:35~12:55)
- ・ 旧上辺春小(14:00~14:20)



久留米のお店から来られるため、渋滞などで到着が多少遅れることがあります。その際は、ご迷惑をおかけしますが、到着されるまで少々お待ちください

