

## PTA 保護者研修会

9月26日（土）家族参観の後、保護者研修会を行いました。研修会では、本校自立活動室の谷川先生に講師をしていただき、「コロナ禍における家庭でできる体のケア」についてお話ししていただきました。休校中に自立活動室より配られた「体のケアシート」について動画を交えての説明や実際に参加された保護者の方も体を動かしてみても体のケアの大切さを実感しました。



### 研修会の感想

日頃の運動不足を改めて実感してしまいました。

とてもわかりやすく、説明をしていただきありがとうございました。親子共々体力維持のためにも、また成長に伴いながらも日々の変化に気がつくためにも、まずは「0」より「1」が大切ですね。

少しずつ子どもも私とすることが（体のケアシートを実践して）「いつもの時間」になってくれて無理なくスキンシップも増えて良かったです。

朝起きてきたとき、夕方、寝る前とかに自分の肩や腰を伸ばしたり、ポンポン叩いたりするのに、子供の体は伸ばしてやってないなあ。私が肩や腰をポンポンたたいているのを見て、子供は手を伸ばしてやってないなあと反省しました。0→1を目指すこと心にとめて実践していけたらと思いました。

実際に自分が少しストレッチしただけで身体がほぐれたので、思い出した時にちょっとでも自分も子供も体をゆるめようと思います。