

## H30 年度 母親委員活動報告

母親委員長 伊藤 香織

### ★松江市 P 連 第 1 回母親委員会研修会★

- 日 時 平成 30 年 8 月 26 日(日)13:00~16:00
- 会 場 松江市立母衣小学校(図工室)
- 内 容 \*『エッセンシャルオイル✕□重曹のサシェ』  
\* 茶話会(母親委員の皆さまと意見交換)
- 講 師 ハンドメイド作家 三島 あゆ先生(chanbrayu)
- 参加人数 56 名
- 感 想
  - ・会場に入った時から、いい香りに包まれ気持ちが安らいだ研修会でした。
  - ・身近にあるもので作れるので家庭でも作ってみようと思います。
  - ・ちょっとした工夫で、生活の中に香りを楽しむコツを教えて頂いたので家庭で心の余裕と笑顔を増やせたらと思います。
  - ・他校の保護者の方と話す機会は普段なかなかないので、いろいろ話せてよかった。



### ★松江市 P 連 第 2 回母親委員会研修会★

- 日 時 平成 30 年 11 月 4 日(日)10:00~11:30
- 会 場 松江市立母衣小学校(地域交流ホール)
- 内 容 3B 体操
- 講 師 古藤 令子 先生・松村 美由紀 先生
- 参加人数 52 名 (大人 40 子供 12)
- 感 想
  - ・心も身体もリフレッシュでき、他の方との輪も広がりとても良かった。
  - ・子供と一緒に参加出来る研修会でよかったです。
  - ・普段体を動かす事がないので、とても気持ち良い時間になりました。
  - ・とてもよかったので学校でも検討したい！
  - ・3B 体操を今回初めて知り、道具や音楽を使って楽しく運動する事が出来たので親子活動でやってみたい。



### ★島根県 P 連 母親委員会研修会★

- 日 時 平成 30 年 12 月 1 日(土)
- 会 場 大田市 あすてらす
- 参加人数 210 名参加 (内松江支部 32 名)
- 〈 内 容 〉

はじめにミニコンサート Duo Affetti(アフエッティ)さんの素敵な演奏、その後 NPO 法人 健康笑い塾 主宰 中井 宏次 先生の『顔が笑うところが笑う脳が笑う』の講演がありました。内容は、いつも何らかのストレスを感じながら 毎日を暮らしている。そんな日常生活の中に「ちょっと、一息！」肩の力をちょっと抜いて気楽な気持ちになってみよう！そんな楽しい講演でした。