



1. あきらちゃんの演奏とジャンプくんのダンスに合わせて、園児たちががいきいきと踊る / 2. 楽しい音楽とダンスに満面の笑みを浮かべる / 3. 音楽に合わせて高々とジャンプ!

## 「歌とダンスで輝く笑顔」

2月13日、保原保育園で「あそびうたコンサート」が開かれました。柱沢幼稚園の園児たちも参加し、約130人が歌やダンスを楽しみました。コンサートを盛り上げたのは、仙台市のユニット「あきらちゃん & ジャンプくん」。園児たちは、2人が披露する遊び歌やダンスに合わせて楽しそうに踊り、笑顔と歓声があふれるコンサートとなりました。

## 市長コラム



### 第20回 読書のすすめ

文化庁が2019年10月に発表した『国語に関する世論調査』によると、社会人の読書について、1か月に「全く本を読んでいない」が47%、「1～2冊しか読まない」の38%を合わせると、8割以上の方が読書になじみがないという結果になっています。読まない理由としては、「仕事や勉強が忙しくて読む時間がない」51%、「情報機器で時間が取られる」26%などでした。

さて、私はどこに当てはまるかといえば、残念ながら月1～2冊というところでしょうか。以前は「読書が趣味」と少しは言える程度に読んでいたのですが、最近は、「忙しい」「まとまった時間がとれない」などの理由を付けて手にしていなかったのが実態でした。

そこで、これではいけないと、休みの日に買ったままで本棚に眠っていた文庫本(小説)を取り出し読み始めてみました。いつもは何となくテレビを見たりスマホ検索などで時間を消費しているのですが、それら電子機器を一切オフにして文字を追うことだけに集中してみました。結果はその日のうちに完読。さぞ頭が疲れたかと思いきや、いつもよりスッキリで体の疲れもとれているような気がしました。

読書効果として、ストレス解消やリラックス効果があると言われていますが、まさにそれを体感できたような感じでした。ある本に、「体の疲れは脳の疲れが引き起こす」と載っていました。何をもって脳の疲れを判定するかは分かりませんが、読書で頭を使う(脳を活性化させる)ことが体の健康にも良いのかもしれない。

また読書は、創造力やコミュニケーション能力を向上させ、良好な人間関係や豊かな情操を育むと言われています。時間があればゲームやSNSに没頭する子どもたちに読書の機会を増やし、「考える力」「感じる力」「表す力」を伸ばしてあげることはとても大切なことです。それには、私たち大人が率先して本を手に取り、その効果を示すことだと思います。皆さん1日30分を読書に充ててみませんか?それが自分自身のためでもあり、また、未来を担う子どもたちのためでもあると思っています。

原田博行

## 手話でコミュニケーション vol.23

### 今月の手話「入学」

①



両方の手のひらを手前に向け、並べます

②



両手の人差し指で「入」の形をつくり、指先を前に向けます