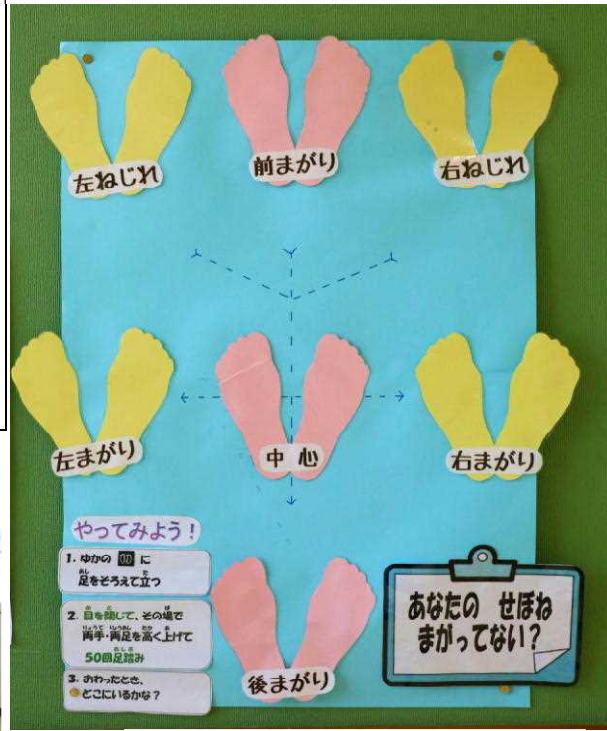


# 私のせほねは...曲がっていた。

「あなたのせほねまがっていませんか？」面白い掲示物があったので、試してみました。

壁から1m離れた床の上に足マークがあるの、その上に立ち、目を閉じて、その場で足踏み50回をする。終わった後、最初の位置とだけすれていないかをチェックします。

実際にやってみると、...  
30回を超えたところで、危機感を感じて目を開けると、壁が目の前に迫っていた。危うくぶつかるところでした。危ない。私の位置は、左ねじれでした。私の背骨は、曲がっているね？私を調べてみると、どうやら骨盤のねじれが原因らしい。腰や背骨のストレッチ・ヨリで矯正して、生活を振り返ってみて



せっかくなので、中学生にもさせてみました。

モデルは1組のY・Mさんです。20回過ぎたあたりで前に進んでいました。やはり少し前に進む。ありがたう。A先生によると、大体の人が前へ進むと言います。君の背骨は、曲がっていないか、試してみよう。



# 清流太川

羽地中学校  
学校だより 123号  
せいりゅうおおかわ  
H30.11.7

## 栄養成分表示を詳しく見る



保健室の前の掲示板にあるソフトドリンクの砂糖の量。ペットボトルの表示で、炭水化物の量をみると、実際に入っている量と比べてみると、驚くほどの差がある。数字だけを見てみると、違いがはっきりと見えてくる。糖分量は取りすぎに注意が必要。不足にも注意が必要。量を摂ると良いです。それだけの栄養成分表示をじっくり見てみよう。



## 11月の行事予定

- 5日(月) 教育相談週間 避難訓練 授業参観日 冬服調整期間
- 6日(火) 2年職場体験所への電話連絡
- 7日(水) 水曜日課
- 8日(木) 期末テスト5日前部活休み 県小中学校長研究大会
- 9日(金) 校内研修(研究授業) 校長研究大会
- 10日(土)
- 11日(日)
- 12日(月) 3年推薦判定会議
- 13日(火) 期末テスト(社・音・理)
- 14日(水) 期末テスト(国・美・数)
- 15日(木) 期末テスト(技家・英・体)
- 16日(金) 教育課程編成① 中文祭りハーサル
- 17日(土) 中文祭りハーサル
- 18日(日) 第24回国頭地区中学校文化祭 第回国頭地区中学校音楽発表会
- 19日(月) 1年振替休・2年職場体験・3年荷物点検
- 20日(火) 修学旅行、職場体験
- 21日(水) 修学旅行、職場体験
- 22日(木) 修学旅行、職場体験
- 23日(金) 勤労感謝の日
- 24日(土) 地区アンサンブルコンテスト
- 25日(日)
- 26日(月)
- 27日(火) 全体朝会
- 28日(水) 水曜日課
- 29日(木) 県中体連研究発表大会
- 30日(金) 教育課程編成②

北部限定求人誌 やんばるわじゃー

TAKE FREE

11月号

**YANBARU WAJA**

VOL.05

やんばるを 拠点に活動中!!

特集 創作芸団レキオス 特別インタビュー 玉里 壮平さん 宮城直仁さん

発行所/ やんばる限定 求人誌

# YANBALU WAJA

ローソンさんに置いてあるフリーペーパーに、創作芸団レキオスさんの回長で、羽地中のエイサー指導にご協力いただいている玉里壮平さんのインタビューが掲載されていまして、北部限定求人誌やんばるわじゃー11月号です。教えていただいたのは、羽地中学校評議員で株式会社 F M やんばるの代表取締役の新城拓馬さんジョーバニさんです。回長・副回長お二人の熱いビジョンがあります。