

# 10・11月の各小中学校の行事予定

※新型コロナウイルスの影響により行事予定が変更になる可能性があります。  
詳細については、品川区・各施設のホームページでご確認をお願いいたします。

## 旗台小学校 TEL：3785-1687

10/9(土)運動会 10/12(火)避難訓練 10/15・16(金・土)学校公開 10/16(土)学校説明会  
10/18・19(月・火)移動教室(6) 10/28(木)オンライン社会科見学(5)  
11/1(月)就学時健診 11/4(木)全校遠足 11/6(土) SHINAGAWA GLOBAL DAY 11/9(火)避難訓練  
11/12(金)セーフティ教室 11/15(月)社会科見学(3) 11/16(火)社会科見学(4) 11/19(金)旗台フェスティバル  
11/22(月)社会科見学(5) 11/24(水)オンラインスチューデントシティ(6)

## 源氏前小学校 TEL：3781-4348

10/2(土)体験学習発表会 10/14～16(木～土)学校公開 10/16(土)学校説明会 10/18・19(月・火)移動教室(6)  
11/2(火)スチューデントシティ(6) 11/4(木)就学時健康診断 11/6(土) SHINAGAWA GLOBAL DAY  
11/11(木)社会科見学(5) 11/20(土)音楽会 11/24・25(水・木)セーフティ教室

## 延山小学校 TEL：3781-3806

10/5(火)避難訓練 10/16(土)表現発表会 学校説明会 11/2(火)避難訓練 11/5(金)就学時健診

## 大原小学校 TEL：3781-4487 \*土曜授業日：10/16・11/6・11/20(※11/20は5時間授業・給食有)

10/8(金)学校公開 学校説明会(10:45～体育館) 市民科授業地区公開講座(13:50～各教室) 10/14(木)社会科見学(5) 10/16(土)避難訓練 10/21(木)運動会  
11/2(火)就学時健康診断 11/6(土)SHINAGAWA GLOBAL DAY ドリームジョブ講演(6) PTA運営委員会  
11/8(月)95周年開校記念日 11/19(金)学芸会(児童鑑賞日) 11/20(土)学芸会(保護者鑑賞日) 11/25(木)社会科見学(6)

## 上神明小学校 TEL：3781-4792 \*土曜授業日：10/16・11/6・11/20

10/12(火)TOKYO GLOBAL GATEWAY(4) 10/15・16(金・土)学校公開 10/16(土)お琴体験 学校説明会(AM) 10/21(木)お話会  
11/1(月)生活科見学(1・2、特1・2) 11/4(木)就学時健診 11/6(土)Shinagawa Global Day

## 富士見台中学校 TEL：3772-0900 \*土曜授業日：10/23・11/6・11/20

10/8(金)学校説明会 ファイナンス・パーク(8) 10/15(金)避難訓練 10/23(土)運動会  
11/6(土)富士見祭(舞台の部) SHINAGAWA GLOBAL DAY 11/12(金)避難訓練  
11/20(土)市民科授業地区公開講座 11/25(木)ブラッシング指導(7) 11/29(月)薬育(8)

## 荏原平塚学園 TEL：3782-7770 \*土曜授業日：10/16・10/23・11/6・11/20

10/4・5(月・火)日光移動教室(6) 10/5(火)茶道教室(3) 10/8(金)後期課程運動会 社会科見学(4) 連合学習発表会(前期・特)  
10/13(水)茶道教室(8) 10/14(木)進路説明会(9) 10/15(金)学校公開 市民科授業地区公開講座  
10/16(土)学校公開 学校説明会(アリーナ) 開校記念日 10/22・23(金・土)学習発表会 10/26(火)茶道教室(6)  
11/4(木)就学時健康診断 11/5(金)セーフティ教室(5) 11/6(土)いじめ防止推進デー  
SHINAGAWA GLOBAL DAY(1-9) 11/9(火)社会科見学(3) 11/12(金)校外見学(5) 校外学習(特支後期)  
11/16(火)TGG(4) 11/20(土)土曜授業 11/26(金)校外学習(特支前期・1-6) 11/30(火)茶道教室(2)

## 豊葉の杜学園 TEL：3782-2930 \*土曜授業日：10/16・10/23・11/6・11/20

10/8(金)特別支援学級連合学習発表会(5組前期) 10/15・16(金・土)学校説明会 2学期学校公開日  
10/19(火)演劇鑑賞教室(1-4) 10/23(土)学習成果発表会(5-9)授業日(1-4)  
10/28(木)都陸上大会(5組後期) 遠足(4) 10/29(金)就学時健診  
11/6(土)SHINAGAWA GLOBAL DAY 運動会(1-4) 授業日(5-9) 11/11(木)遠足(3) 11/16(火)遠足(5)  
11/25(木)東京グローバルゲートウェイ(4) 11/29(月)職場体験(8年5組)～12/3(金)まで

## 荏原第五中学校 TEL：3781-5643 \*土曜授業日：10/16・11/6・11/20

10/6(水)市民科授業地区公開講座 10/14・16(木・土)学校公開 10/15・16(金・土)学校説明会  
10/15(金)校外学習(8) 10/17～19(日～火)修学旅行 10/30(土)若葉祭  
11/6(土)東京都教育の日 SHINAGAWA GLOBAL DAY

# 10・11月の各施設・図書館の行事予定

## 東中延児童センター TEL：3785-0419

今後のイベントや情報はこのQRコードを読み取った先、しながわパパママ応援サイト内の東中延児童センターのページに掲載しています



## 西中延児童センター TEL：3783-1875 ※事前予約が必要ですので、詳細はお問い合わせください

- 毎週火曜日 親子のひろば「ひまわりクラブ」2・3歳児親子 10:30～11:30 定員12組※11/23を除く
- 毎週木曜日 親子のひろば「つくしんぼクラブ」0歳児親子 10:30～11:30 定員12組  
親子のひろば「ぶちクラブ」今年度生まれ親子 13:30～14:30 定員12組
- 毎週金曜日 親子のひろば「ちゅうりっぷクラブ」1歳児親子 10:30～11:30 定員12組

## 富士見台児童センター TEL：3785-7834 ※詳細はお問い合わせください

- 毎週月・土曜日 ほのぼのタイム 乳幼児親子 10:30～12:00
- 毎週火曜日 親子のひろば「さくらんぼ」0歳児親子(R3年4月2日現在)
- 毎週水曜日 親子のひろば「いちご」1歳児親子 10:30～11:30 (R3年4月2日現在)
- 毎週木曜日 親子のひろば「りんご」2・3歳児親子 10:30～11:30 (R3年4月2日現在)

## 大原児童センター TEL：3785-5128

10/6・9・20・27(水) 親子のひろば わくわくタイム 10:30～12:00 ※10/9のみ土曜日  
11/6・10・17・24(水) 親子のひろば わくわくタイム 10:30～12:00 ※11/6のみ土曜日

## 富士見台保育園 TEL：3785-7833

令和3年10月・11月の実施予定の行事はございません。

## 東中延保育園 TEL：3785-0418

令和3年10月・11月の実施予定の行事はございません。

## 西中延保育園 TEL：3783-1856

令和3年10月・11月の実施予定の行事はございません。

## 源氏前保育園 TEL：3783-8744

令和3年10月・11月の実施予定の行事はございません。

## 源氏前図書館 TEL：3781-6273 \*休館日：毎月第二木曜日

- 毎週水曜日 おはなし会 16:00～16:20(10/6を除く) 図書館集会室  
10/4～6(月～水)特別整理休館日  
11/13(土)映画上映会「三つ数えろ」 13:30～16:00 図書館集会室  
※開館時間：月～土 9:00～20:00/日・祝 9:00～19:00

## 老いを楽しむ～嚥下障害～



加齢とともに食べ物をゴックンと飲み込めない、飲み込みにくい「嚥下障害」を起こすことがあります。歯は丈夫、入れ歯も合っていて良く噛み砕くことができても、いざ飲み込むときに喉にいかず、悪くすると気管に入ってしまうという「誤嚥」を起こすこともあります。この誤嚥は食べ物に限らず、唾液を飲み込むときにも起きますが、これが原因で気管に入り込んでしまった菌によって起こる肺炎が「誤嚥性肺炎」です。肺炎を発症する高齢者の7割がこの誤嚥性肺炎によるものと言います。

さて、この飲み込みにくいという症状を、家でもできる簡単な訓練で緩和させることができる「パタカラ体操」をご紹介します。これをお読みの皆様も「パタカラ」と言ってみてください。それぞれの発音に特徴があるので分かります。訓練方法は「パパパパ タタタタ カカカカ ララララ」を3回繰り返して言います。「パ」唇に少し力を入れて発音します。唇の筋肉を鍛えることで、食べ物をこぼさなくなります。「タ」舌を上顎から離します。舌の筋肉を鍛えることで食感も敏感になります。「カ」喉の奥を意識して発音します。食べ物を食道に送り込む感覚を鍛えることができます。「ラ」舌をまるめて動かす訓練で、食べ物を喉に送り込み飲み込みやすくなります。

以上の事柄を意識しながら、もし飲み込みに不安がある方は「パタカラ体操」を試してみましょう。嚥下障害は他の病気や障害が原因で起こることもありますので、症状によっては医師に相談してみるのもいいと思います。