



「家庭教育を実践する日」

News Letter

令和7年10月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

スポーツの秋、体を動か しリフレッシュを！

スポーツの秋、過ごしやすい季節 は体を動かす絶好の機会

観測史上最高気温を更新するほどの暑い毎日が続きましたが、少しずつ朝夕に涼しさを感じる秋らしさがやってきました。

「○○の秋」に当てはまる一つとして「スポーツの秋」があります。運動会やスポーツイベントも多く開かれますが、運動に適した気候であることが一つの要因になっています。

スポーツを見て楽しむのも楽しみ方の一つですが、この季節に家族みんなで体を動かす機会をつくる方法もあります。運動する家族をお互いに励まし合ったり、努力を認め合ったりすることで、健康にも、家族の絆にもプラスに働くことでしょう。

歩く・走る—何気ない毎日の 一歩一歩の積み重ねを！

「歩く」「走る」を意識して行うことは、家族で手軽にできる運動の一つです。最近はスマートフォンでも歩数や距離が分かるため、成果も見えやすいですね。健康やスポーツのイベントをうまく活用して、家族みんなで体を動かし、スポーツの秋を楽しんでみましょう。

- オクトーバー・ラン&ウォーク
岐阜県大会（1か月ウォーキングチャレンジ）に参加する。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/224546.html>



- 近隣の市町村が推薦するウォーキングコースを歩く。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/167253.html>



など、家族で取り組みそうなことを話し合ってみましょう。

特設サイト「みんなで家庭教育」開設！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。

ブラッシュアップした動画もおススメです！

「愛着」 「生活習慣」 「ストレス軽減」



<https://gifu-kateikyoiuiku.jp>



詳しくは岐阜県のHPで

岐阜県 家庭教育

検索

●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。10月は8日、18日、19日、28日です。

●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係

TEL 058-272-8752

このNewsLetterは
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>

