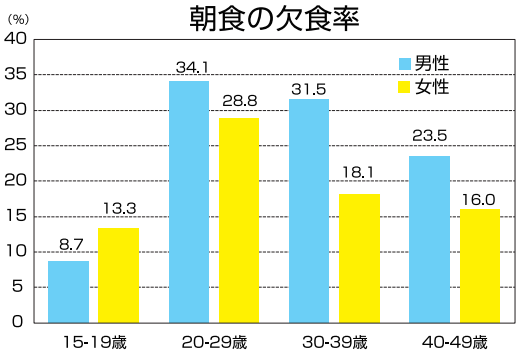
いきいき

健康講座

朝ごはんは一日の活動の源です！

最近では、朝食を食べない人が若者を中心に増えています。厚生労働省の「平成23年度国民健康栄養調査」によると、20代の男性の3人に1人、女性の4人に1人は朝食を食べていません。



朝食を食べないと何が悪いのか

①栄養の補給ができないため、脳や体が活動する体勢にならず、体がだるい、やる気が起きないなどの状態になります。

②空腹の時間が長いことで、昼食や夕食を食べ過ぎてしまう、間食をしてしまうなど、知らず知らずのうちにエネルギーを過剰摂取してしまいます。

③胃は朝食を食べなくても胃液を分泌するため、胃の粘膜が傷ついてしまいます。

朝食をきちんと食べる工夫

①夕食を少し軽くする
夕食を少なめにすることで、朝起きたときに空腹感が感じられます。

②夜更かしをしない
夜更かしをすると、睡眠不足で朝起きられず、朝食を食べる時間がなくなってしまいます。

③夜食を食べない
寝る前に食べてしまうと、翌朝、胃がもたれて食欲がわきません。

朝食を食べる3つのよいこと

①体のスイッチが入る
朝食を食べると、血流がよくなり、体温が上がります。体の中で熱が作られることで、やる気が出て、元気になります。

②頭のスイッチが入る
脳に必要なエネルギー源であるブドウ糖が、脳に送られて、目をしっかり覚ますことができます。

③お腹のスイッチが入る
空っぽだった胃の中に食べ物が入ることで、大腸の働きを促し、胃腸の働きが活発になります。

朝食は脳や体に一日の始まりを知らせます。朝食を食べて一日元気に過ごしましょう！

新十津川農業高校通信 No66

お米大好き！ 水稲班

私たち水稲専門分会は、3年生5人、2年生5人の計10人で活動をしています。

昨年の主な活動は、お米の栽培、生育調査、販売でした。

お米の栽培は、ななつぼし、ほしのゆめ、もち米の3品種を栽培しました。田植えは水稲班のメンバーで機械に乗って実施しています。その後は生育調査を続け、収穫をします。

収穫したお米は、収穫祭やクリスマス販売会などで販売し、ふるさとまつりでは、会場で米ドンを作って販売しました。また、小学校と連携し小学生の田植え体験や稲刈り体験の指導もしています。

今年は昨年の活動をもとに、工夫を凝らし、新たな活動を考えています。今年栽培する品種は、昨年と同じく、ななつぼし、ほしのゆめと白鳥餅というもち米の3品種です。

今年は農薬を使わずに、温湯やお酢で種子を消毒しました。これからは、ほかの専門分会や小学校などと連携し、給食に地元の食材を使ったオリジナル丼を提案できるように計画しています。

毎年たくさんのお客さんに喜んでいただいているので、今年もおいしいお米ができるように頑張っています。

これからも高校敷地内にある「ＯＡＳＩＳ」や各種販売会で販売を行いますので、私たち新農水稲専門分会が作ったお米をよろしくお願いします。

水稲専門分会長
3年　横島　朋悠輝

おすすめライブラリー

問合せ　図書館　☎76・3746（みなよむ）

『「人生案内」孫は来てよし、帰ってよし』大日向雅美　著

孫はかわいいばかりじゃない。孫を巡って起こる、嫁姑、娘と実母、夫婦間の相談にやさしく答える、祖父母のための五つの心得を紹介した一冊。今どきの孫育てを解説した『おまごのほん』（日本助産師会編）も合せてどうぞ。

『禎子の千羽鶴』

佐々木雅弘　編

一九五四年、広島市に投下された原爆によって被爆し、原爆症を発症。12歳で亡くなるまで、弱音を吐くこともなく、周囲の人を思いやりながら千羽鶴を折り続けた、佐々木禎子さんの真実の物語を実兄がつづる。【児童向け】

フォッくん インフォメーション

図書館

《古本リサイクル市》

小説や実用書、絵本などの寄贈図書や除籍した本を30冊まで無料で提供します。

※本を入れる袋を持参してください。

日時　９月29日㈰　10時～14時

《白樺樹皮工芸とリス・モモンガ写真展》

白樺の樹皮を使ったバックなどの工芸作品や白樺を題材にした水彩画作品の展示、フィンランドと道内で撮影したリス・モモンガのかわいらしい写真作品を展示します。

展示期間　10月３日㈭～23日㈬

《北欧の森への誘い「カンテレとオカリナと朗読の夕べ」》

秋の読書週間にあわせ、日曜日、閉館後のギャラリーで、北欧フィンランドやノルウェーの物語りをカンテレとオカリナの民族楽器の音色にのせた朗読でお贈りします。

初秋のひとときを図書館でゆっくりとお過ごし下さい。

日時　10月６日㈰　17時～18時30分

入場無料

《９／15 ～10／14の休館日》

月曜日　：９月16日、23日、30日
　　10月７日、14日

月末整理日：９月30日㈪

新しいＡＬＴ（外国語指導助手）が来ました！

新ＡＬＴブレンキーのインタビューをお届けします。

Q．どのくらい日本語を勉強しましたか？

A．昨年５月から地元の短大で勉強を始めました。その少し前から、日本人の友人と家族から日本語を教わっていました。

Q．日本文化で興味のあることは？

A．日本の祭りに興味があります。誰でも１つの場所に集まることができて、楽しむことができることは素晴らしいですし、連帯感を感じることができます。

Q．新十津川町でやってみたいことは？

A．私がまだ知らない多くのことを体験してみたいです。

Q．今後の抱負

A．私が日本で経験する文化や言語、好奇心、意欲を皆さんと分かち合いたいと思っています。皆さんどうぞよろしくお願いします。

○名前　キャメロン　ブレンキー
○年齢　25歳
○出身地　アメリカ合衆国バージニア州ウッドブリッジ市
○趣味　運動、ギターを弾くこと、外に出て新しい場所を探検すること

情報カレンダー

9/11 〜 11/6

◎月〜金曜日　10時〜12時　児童館を乳幼児と保護者に開放中
（祝祭日とほかの行事での利用時は除く）

11(水)	シニアいきいきクラブ「ハーフテニス教室」2回目（9:00〜スポーツセンター） ふるさと学園大学第5講(10:30〜ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00〜図書館)
12(木)	おはなしころりんミニ(10:30〜図書館)
13(金)	ぴよぴよきっず(11:00〜子育て支援センター)
14(土)	児童館クッキング(13:30〜児童館)
15(日)	
16(月)	
17(火)	
18(水)	新十津川中学校作品展(〜10/6　改善センター) シニアいきいきクラブ「ハーフテニス教室」3回目（9:00〜スポーツセンター） 放課後おはなしタイム(15:00〜図書館) 日本ハムファイターズマスコットB·Bとの交流会（17:00〜ゆめりあ）
19(木)	第8回子育てスクール(10:30〜子育て支援センター)
20(金)	
21(土)	児童館てるてる人形作成(13:30〜児童館) おはなしころりん『いも』のおはなし(14:00〜図書館)
22(日)	
23(月)	
24(火)	
25(水)	シニアいきいきクラブ「ハーフテニス教室」4回目（9:00〜スポーツセンター） 7〜8か月児健康相談(9:15〜ゆめりあ) 介護保険相談(13:00〜ゆめりあ) 3〜4か月児健康相談(13:15〜ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00〜図書館)
26(木)	おはなしころりんミニ(10:30〜図書館) 1歳8〜9か月児健康診査(12:15〜ゆめりあ) 3歳1〜2か月児健康診査(12:30〜ゆめりあ)
27(金)	10〜11か月児健康相談(9:15〜ゆめりあ) 1歳2〜3か月児健康相談(9:30〜ゆめりあ) 食育講演会(16:00〜ゆめりあ)
28(土)	ウルトラマンライブEX2013(①10:30〜②14:00〜ゆめりあ)
29(日)	古本リサイクル市(10:00〜図書館)
30(月)	温水プール営業終了

10/1(火)	ふるさと学園大学第5講(さくら学級)(10:30〜ゆめりあ)
2(水)	学校給食試食会(10:30〜学校給食センター) 放課後おはなしタイム(15:00〜図書館)
3(木)	学校給食試食会(10:30〜学校給食センター) 白樺樹皮工芸とリス·モモンガ写真展(〜10/23 図書館)
4(金)	第9回子育てスクール(10:00〜子育て支援センター)
5(土)	おはなしころりん『おつきさま』のおはなし(14:00〜図書館) 町社会福祉大会(9:00〜ゆめりあ)

6(日)	第16回しんとつかわ味覚まつり(10:00〜改善センター前) 北欧の森への誘い「カンテレとオカリナと朗読の夕べ」（17:00〜図書館）
7(月)	新小みんなでウォーキング作戦(〜10/13)
8(火)	水彩·油彩画展(〜10/27 改善センター) シニアいきいきクラブお菓子作り教室「秋」（10:00〜ゆめりあ）
9(水)	献血(10:00〜JAピンネ本所、12:00〜JAピンネ花月支所、14:30〜役場) ふるさと学園大学第5講(ぼたん学級)(10:30〜ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00〜図書館)
10(木)	小·中学校前期終業式 就学時健康診断(13:00〜ゆめりあ) おはなしころりんミニ(10:30〜図書館)
11(金)	小中学校秋休み(〜10/14) ぴよぴよきっず(10:30〜子育て支援センター) 児童館クッキング(9:50〜ゆめりあ)
12(土)	
13(日)	
14(月)	
15(火)	小·中学校後期始業式
16(水)	放課後おはなしタイム(15:00〜図書館)
17(木)	シニアいきいきクラブ「剪定·冬囲い教室」(10:00〜ゆめりあ)
18(金)	第10回子育てスクール(10:00〜夢創庵)
19(土)	おはなしころりん『はっぱ』のおはなし(14:00〜図書館)
20(日)	
21(月)	
22(火)	秋の巡回ドック(6:00〜ゆめりあ)
23(水)	秋の巡回ドック(6:00〜ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00〜図書館)
24(木)	おはなしころりんミニ(10:30〜図書館)
25(金)	
26(土)	町民音楽祭(9:00〜ゆめりあ)
27(日)	新小学芸会(8:20〜新小) 全町親睦ミニバレーボール大会(9:00〜スポーツセンター)
28(月)	
29(火)	
30(水)	放課後おはなしタイム(15:00〜図書館)
31(木)	

11/1(金)	町民文化祭展示部門(〜11/4　改善センター)
2(土)	おはなしころりん『あたたかいな』のおはなし(14:00〜図書館)
3(日)	町民文化祭芸能部門(10:00〜ゆめりあ)
4(月)	
5(火)	
6(水)	文化伝習館「染め·織物展」(〜11/24　改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00〜図書館)

文芸倶楽部

【いろは短歌会】

亡夫植えしあじさいの花初夏の庭に咲き初む歳月はるか
田岡　トヨ子

今年も夏が来て、亡き夫が植えたあじさいが庭を彩っている。「私は元気ですよ」と花を通して夫に呼びかけ、会話をしているようだ。

久びさに麦藁帽かぶり畑仕事農止めたれば気の向くままに
野畑　満智子

久しぶりに麦藁帽をかぶって菜園の手入れをする。「気の向くままに」に、精いっぱい働いた昔があっての今だという気持ちがこもっている。

草刈機の音に驚き飛ぶひばり刈り終えたれば畑に戻り来
河原　美智子

草刈りをしながら、ひばりと交流できるのは、貴重な体験である。「畑に戻り来」で、ひばりに対する作者の優しさと安堵感がうかがえる。