

**健康**  
**知って得情報**  
**調理で脳を活性化**  
(担当：保健福祉課)

食事の内容が健康状態に影響を与えていることは周知のことですが、調理中の脳の活動を、特殊な装置で計測した結果、調理するという行為そのものが、家事の中でも特に脳を活性化するということが科学的に証明されています。

◆**頭と体をフル回転**  
料理を作るためには、まず手順を整えることが必要になります。「どんな食材を使うのか」「量はどの位必要か」「器具は何を使うか」「どの調味料と合わせるか」計画を立て段取りを決めるなど、料理を始める前からかなり頭を使います。実際に調理にとりかかっているのは、「切る」「炒める」「煮る」「盛り付ける」などの

作業が発生し、通常であれば立って作業していることが多く、細かな動作も必要となることから、脳も体もフル回転させているのです。

◆**調理と脳の働き**  
調理するという行為は、人間の脳の中でも高次機能をつかさどっている大脳半球の前頭連合野という部分を特に活性化させます。これは、大人であればコミュニケーション能力や創造力の活性化につながり、子どもでは情操面や情緒の安定、抑制力を保つ力の向上に結びつくと推測されます。

複数回にわたる調理講習に参加した子どもたちに脳機能検査を行ったところ、頭頂連合野機能が向上していることが認められたという調査結果があります。これは手指を使って食材を準備し、両手を役割分担させながら包丁や鍋を使うなどの、手の協調作業によるものと考えられます。また料理の手順や段取りを考えることが影響している前頭前野機能も向上していたようです。

◆**認知症の予防**

調理は毎日のことであるがゆえに、年齢を重ねるに従いおっくうになってきます。立ちっ放しの作業で疲れますし、考えるのも面倒になります。また、男性は日頃から調理に携わることが少ない人が多く、一人暮らしになって困るのが食事といわれます。趣味やスポーツで楽しみを持つ生活が重要であると同時に、定年を迎えて自由な時間が増えた後には、「毎日でなくとも男子厨房に、せめて週1〜2回入ろう」は重要な認知症予防対策になるといえるでしょう。



NHKでは朝の連続ドラマ「ごちそうさん」で、主人公が食べ物をおいしく「始末」する方法をあれこれと考えて頑張っています。すぐ食べられる物が簡単に手に入る現代ですが、考えて手をかけることが健康を維持するために大切な事ですね。

**新十津川  
農業高校通信**  
H26.3  
No.72

**卒業生を代表して**

私たち28名は、3年間さまざまなことを学んできた新十津川農業高校を卒業します。今思うと、3年前にこの学校に入學したときの事がとても懐かしく思い出されます。期待と不安でいっぱいだった1年生。みんな初めて会う人ばかりで私自身仲良くできず、心細く、それはみんなも同じだったと思います。でも、そんな思いもすぐに忘れ、気が付けば前から知っていたかのように打ち解けていました。また、農業高校独自の授業や行事がとて多く、毎日たくさんが発見があつてそれが楽しくもあり大変でもありました。

2年生になると行事などにも慣れ、心に余裕も生まれました。しかしそのせいもあつたのか、クラスから抜けていってしまう人もいました。ですが、そんな中でも負けずにますますの団結力を生むこともできました。

3年生になり、みんな真剣に自分の将来に向き合い、

着々と卒業に向けて踏み出し始めました。早くに進路が決まった人や、ギリギリまで悩み続けた人もいましたが、今ではみんな無事に卒業を迎えることができとても嬉しいです。

この3年間、私たちが頑張つてこられたのは、毎日真剣に向き合ってくれた先生方、私たちをこれまで応援してくれてくれた両親、そして販売会や日常生活の中で「いつもありがとう」「大変だろうけど頑張つてね」と声を掛けてくださった町内の方々の支えがあつたからです。本当にありがとうございます。私たちがこれから、自分の夢に向かって頑張っていこうと思えます。

平成25年度農生会会長  
3年 山下 聡太



《3/15～4/14の休館日》

月曜日 : 3月17日、24日  
4月7日、14日  
祝日 : 3月21日(金)  
月末整理日 : 3月31日(月)

# おすすめ ライブラリー



フォックン

みなよむ  
問合せ 図書館 ☎76・3746  
<http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/>  
蔵書検索と図書館だよりは  
ホームページからもご覧いただけます

DVD



児童



一般



『ウルトラマンのすべて!』  
円谷プロダクション  
企画・制作  
宇宙怪獣ベムラー、宇宙忍  
者バルタン星人、海獣ゲスラ、  
磁力怪獣アントラー、どくろ  
怪獣レッドキング、悪質宇宙  
人メフィラス星人など、たく  
さんの怪獣&宇宙人が登場!  
これでウルトラマンのすべて  
が分かる!  
(30分)

『新美南吉ものがたり』  
楠木しげお 著  
「ごん狐」「手袋を買いに」  
などの童話や詩を残した新美  
南吉。生い立ちから文学への  
道を志した少年時代、東京へ  
の進学、高等女学校での教師  
就任、その後も童話を書き続  
け29歳で亡くなるまでの生涯  
を紹介する。

『一生に一度は考えたい33の  
選択』  
富増章成 著  
日常レベルから究極の設定  
まで、やわらかい頭でもっと  
自由に考えられるようになる  
コツを紹介した一冊です。  
このほか、館内の特集展示  
コーナーでは、「思考力を鍛  
える」というテーマで、関連  
本を展示貸出しています。

## スポーツコラム「齊藤さんと心呼吸。」

空知教育局から町教育委員会事務局に  
派遣され、社会教育主事として働く齊  
藤伸一さんのコラムです。

今月は、新十津川町スポーツ推進委員長の東勝美さんにお話を伺いました。

——スポーツ推進委員の役割とは何ですか。

「当該市町村におけるスポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整ならびに住民に対するスポーツの実技の指導その他スポーツに関する指導および助言を行うものとする。」と法律に定められ、本町では7名の委員が教育委員会から委嘱されています。

——体育指導委員との違いは何ですか。

スポーツ推進委員の前身の体育指導委員は、東京オリンピックを控えた昭和36年に制定された「スポーツ振興法」の下で、地域のスポーツの普及と実技の指導が主な職務でした。

しかし、同法の制定から約50年が経過し、社会におけるスポーツの状況が変化したことに伴い、平成23年に「スポーツ基本法」が制定されました。スポーツ推進委員は、旧体育指導委員の職務に加え、地域のスポーツ推進のための体制整備や、事業の連絡調整に重きが置かれています。

——現在はどのような活動をされているのですか。

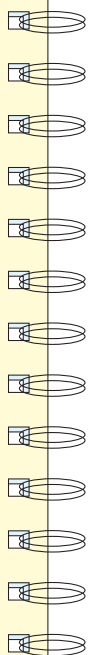
本町のスポーツの振興について教育委員会と協議したり、スポーツ事業での指導や支援を行ったりしています。

——今後の目標をお聞かせください。

「スポーツ基本法」の理念の下、教育委員会と連携して皆さんが手軽にスポーツに取り組むことのできるまちになるよう努めていきたいと、委員一同考えています。

今後、スポーツ推進委員の力をますますお借りして、本町のニーズに合ったスポーツの環境づくりを模索していきたいと思いました。

■東 勝美(あずま かつみ)さん  
㈱イースト文具商会代表取締役 野球少年団での指導のほか、平成9年に体育指導委員(現在のスポーツ推進委員)に就任して17年目。昭和42年新十津川町生まれ。現在46才。



11(火)	新十津川中学校「水彩画展」(~3/30 改善センター)
12(水)	7~8カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 3~4カ月児健康相談(13:15~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
13(木)	中学校卒業式(9:30~新中) おはなしころりんミニ(10:30~図書館) 1歳8~9カ月児健康診査(12:15~ゆめりあ) 3歳1~2カ月児健康診査(12:30~ゆめりあ)
14(金)	10~11カ月児健康相談(9:15~ゆめりあ) 1歳2~3カ月児健康相談(9:30~ゆめりあ)
15(土)	おはなしころりん『ことば』のおはなし(14:00~図書館)
16(日)	
17(月)	
18(火)	
19(水)	小学校卒業式(9:30~新小) 放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
20(木)	中学校参観日(8:30~新中) ぴよぴよきっず(10:30~子育て支援センター)
21(金)	そっち岳スキー場営業終了(~17:00 そっち岳スキー場)
22(土)	新十津川保育園卒園式(10:00~新十津川保育園)
23(日)	
24(月)	
25(火)	小中学校修了式
26(水)	小中学校春休み(~4/3) 介護保険相談(13:00~ゆめりあ)
27(木)	おはなしころりんミニ(10:30~図書館) 遊びの広場in児童館(13:30~児童館)
28(金)	春休み上映会「よりぬき へんないきもの」(10:30~図書館)
29(土)	春休み上映会「うっかりペネロペ」(10:30~図書館)
30(日)	春休み上映会「遺体 明日への十日間」(14:00~図書館)
31(月)	
4/1(火)	アカシア俳句会「色紙展示」(~4/20 改善センター) 大井戸百合子絵本原画展(~4/20 図書館)
2(水)	
3(木)	
4(金)	小中学校前期始業式
5(土)	おはなしころりん『はる』のおはなし(14:00~図書館)
6(日)	

7(月)	小学校入学式(10:00~新小) 中学校入学式(13:10~新中)
8(火)	
9(水)	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
10(木)	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
11(金)	
12(土)	小学校参観日(8:30~小学校)
13(日)	中学校参観日(8:30~中学校)
14(月)	
15(火)	
16(水)	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
17(木)	第1回子育てスクール(10:00~子育て支援センター)
18(金)	フッ素塗布(12:40~ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10~ゆめりあ)
19(土)	おはなしころりん『絵本作家スペシャル』(14:00~図書館)
20(日)	
21(月)	
22(火)	
23(水)	放課後おはなしタイム(15:00~図書館) 介護保険相談(13:00~ゆめりあ)
24(木)	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)
25(金)	
26(土)	青少年交流キャンプ村オープン ぬりえファイル作り(13:30~児童館)
27(日)	子ども1日図書館員体験(10:00~図書館)
28(月)	
29(火)	新十津川物語記念館オープン ふるさと公園屋外体育施設オープン予定 温水プールオープン
30(水)	
5/1(木)	開拓記念館オープン かぜのびオープン
2(金)	
3(土)	
4(日)	
5(月)	
6(火)	
7(水)	放課後おはなしタイム(15:00~図書館)
8(木)	おはなしころりんミニ(10:30~図書館)

### 文芸倶楽部

#### 「いろは短歌会」

新春の心引き締めて神棚にかしわ手を打つ明日を信じて

越智 栄

新年を迎えて、まずは神に祈りを捧げる凜とした気持ちで伝わってくる。「明日を信じて」と前向きな作者。まさに「一年の計は元旦にあり」である。

だんだんと忘れることの多くなり如何になるかや我行く先は

杉岡 富子

お互い思い当たることである。「如何になるかや」と言いながら、作者は悲観的ではない。自然体という気持ちで思われる。忘れていいこともたくさんあるのだから。

湯たんぼのやけどの傷跡残っている遠き想い出みな懐かし

鈴井 礼子

ふと見る傷。やけどの跡だが痛みは忘れてる。「お休み」と温かい湯たんぼを抱いて、姉妹にぎやかに床について幼き日と思う。あれから幾星霜。想い出はみなあたたかい。