

北国たのしみ隊 第43回新年書初め交流会

平成24年1月9日(月)午前10時から文化センターで43回目を数える書初め交流会を開催しました。小学生から大人まで、30名と昨年8月から滝上に着任している外国語指導助手のジョナサン・スレバーさんも参加し自慢の腕を披露しました。

今年は、午後から、町内書道指導者による審査が行われ下記の結果となりました。



審査結果

	町長賞	教育長賞	入選	
小学1年生	榎本 類	佐藤 未悠	村上 涼音	
小学2年生	小原 和喜	三島 那奈	奥田 達優	
小学3年生	張間 木華	平本 未緒	榎本 珠吏	
小学4年生	齋藤 静玖	古屋有結佳	関 唯真	三島 健弥
小学5年生	佐藤 詩季	鈴木 ひな	山木 仁帆	
小学6年生	菅原 愛里	瀬川竜次郎	松本 敏明	
中学2年生	山木 彩夢	佐藤あゆみ		
一般	ジョナサン・スレバー			

町内書道指導者による絵手紙・てん刻講座

平成24年1月9日(月)に、第43回新年書初め交流会の開催に併せて町内書道指導者(横石博恭さん・黒田和俊さん・武田美智子さん)開催する、絵手紙・てん刻講座を実施しました。絵手紙は切り抜いた型紙を使って鯛の絵を描いたり、金や銀の墨を使って文字を書いたりしてたのしみました。てん刻は専用消しゴムとトレーシングペーパーを使って彫刻等で削り、四角い印鑑をつくりました。これは絵手紙や年賀状、書初めなどに押すなどして使います。

当初、送迎などにくるお父さん、お母さんなどを対象に書道指導者が作成方法等を手ほどきしましたが、書初めを終わった子どもたちが参加したあとは、先に覚えたお父さん、お母さんたちが子どもたちに手ほどきしていました。



ランニングで

HOTスポセン

からだ変えてみませんか!

例えば30分通して走ると10分×3回に分割して走るとでは、どちらがカロリー消費が多いでしょうか???答えは同じです。

カロリー消費の仕組みは、ランニングを例として、走り始めると体脂肪が分解されてそこから生じる脂肪酸が増えるうえに、脂肪燃焼作用をもつ成長ホルモンの分泌が始まります。すると、足を止めてもその作用がストップするわけではないので、ホット一息入れている間に使われない脂肪酸や成長ホルモンが一時的に貯まってきます。

よって、再び走り始めると体脂肪がスムーズに燃焼し、カロリーが消費されるのです。色々トータルで考えると・・・

食後の4時間後で

1. 空腹時(但し水分は摂る)に
2. 10分動く(走る)→5分休憩。これを3セット!!
3. 週に2~3回トライ!!

この3ステップを行うと脂肪が燃焼しやすく、より健康的な体を保てると思います。

ただし、病院に掛っていたり、投薬を受けている方はこのメニューではできない場合がありますのでご注意ください。

