

梅のさわやかな香りが漂うこの頃となり、松井田・新堀地区の皆様におかれましては日ごろより生涯学習にご理解を賜りまして、誠にありがとうございます。

麗らかな陽気の下でのスプリングフェスティバル開催となりました、大勢の方々にご来館頂き大成功で行うことができました。

作品展示会場では、各自主教室団体、松井田公民館、松井田・新堀地区生涯学習センター（ふるさと塾）などで作り上げた展示作品はどれも、力作ぞろいの作品でご来館の皆さまは、じっくり観賞されていました。



ミニステージでは、ウクレレ演奏、朗読の会が日頃の活動の成果を多くの方々にご覧いただくことができ、観覧者の称賛の声もたくさんありました。

わくわく体験では、習字、レジックアクセサリーなどの体験も大人気でした。



無料提供の薬膳仕立てスープは、ご一家でお越しになった方が普段お野菜を食べないお子さんが「とても美味しかった」と言ったのでビックリしました。そして、「おかわり」してもいいかなあ〜と、聞きにくる『ほっこりする場面』もありました。



### 健康と美容のコラム

鍼灸師、国際薬膳食育師教える救急箱

～ ウインターブルー ってご存知ですか ～

#### 【ウインターブルーの原因】

日照時間の減少によるセロトニン分泌を低下。セロトニンは気分を安定させる脳内物質で日照時間が短くなると分泌が減少し、心の不調を引き起こします。

体内時計の乱れ。日照時間の変化は、体内時計を調整するメラトニンの分泌にも影響を与え、睡眠リズムの乱れを引き起こす可能性があります。

#### 【対策】

日光を浴びる・規則正しい生活・バランスのとれた食事（トリプトファンを多く含む食品）・適度な運動・リラックスタイムを作る。

#### 【特徴】

日照時間が長くなる時期には、自然に回復する事が多いそうです。

#### 【トリプトファンとは】

精神安定や鎮痛、安眠などの作用を持つ神経伝達物質であるセロトニン、メラトニンの合成に欠かせない必須アミノ酸の一つです。

#### 【トリプトファンを多く含む食材】

- ・クルミ➡脳の働きを高め、肌の艶を保つ。滋養強壮。クルミの脂質は、リノール酸で抗酸化作用がある。
- ・アボカド➡肌の潤いを保つビタミンEや植物脂肪が豊富。食物繊維も豊富で整腸、便通作用がある。

【粋なおつまみ】 お好みで、塩レモンの代わりにオリーブやケッパー、サルサソースなどでも・クラッカーにアボカドとツナを混ぜ合わせたものをのせ、砕いたローストクルミ、塩レモンを振りかけ完成

### 《俳句の会「さざんか」2月作品》

島津 伸子 紅梅へ定めぬ如く空の青

中嶋 孝子 鉢に足す水に水の香春さず

塩谷多鶴子 梅ふみ野山にはかに動き出す

中島 圭子 長元坊獲物の余す所無し

飯沼 郁子 拝啓の後の空白冬銀河

山本 静枝 どんどの火にらむ達磨のくずれ落ち

後藤はるか 雪の舞心終着駅の発車ベル

武井由美子 孤独とはひとり屠蘇酌む夜明かな

武井三枝子 縁に沿ふかめ虫ごそと日向ぼこ

大野 陽子 雛まつり近し雛なし生家なし

秋元 さよ 脳トレに挑む八十路や雪催

佐藤 治雄 てんでんに風を喚ぶなり枯薄



授業参観ではできるようになったことの発表会や理科の実験、総合的な学習の時間で学習したことの発表等を行いました。

日頃学習していることの成果を保護者の方に見てもらおうと、子供たちは一生懸命取り組んでいました。

また、当日は学校運営協議会の委員さんや保育園・学童の先生、生涯学習センターの指導員等、子供たちに関わる多くの方々にも参観いただきました。

子供たちがこの1年で、大きく成長した様子を見ていただけたのではないのでしょうか。



ハローワークたかさきから講師の方をお招きし、中学生に向けての「働く」ということについて、お話をいただきました。

講話では、仕事をする目的や、様々な働き方の違い、そして世の中にある多種多様な職業について分かりやすく解説していただきました。

特に「企業が採用で重視する能力」として、コミュニケーション能力、協調性、責任感などが挙げられているというデータ（高崎所管内事業所アンケートより）は、生徒たちにとって大きな気づきとなったようです。



### 社会人になるための3つの約束

あいさつ：元気にあいさつができる

笑顔：いつも笑顔でいられる

責任：時間やルールを守る、最後までやり遂げる

**1年生の今の時期から、自分の将来や「働く」ということに意識を向ける、大変有意義な時間となりました。**

### ☆ ロボコン部大活躍 1月31日(土)

都立六郷工科高校にて「第25回 全国中学生創造ものづくり教育フェア 創造アイデアロボットコンテスト 全国中学生大会」が開催。

本校から応用部門に3年生5名のチームが出場しました。

予選リーグでは練習の成果を発揮し、見事ブロック2位で通過を決めました。

続く決勝トーナメント一回戦では、惜しくも敗退となりましたが、本校のマシンの機能、チームワーク、そして巧みな操縦のすべてを出し切った素晴らしい試合でした。強豪校を相手に、熱戦を繰り広げたことは、生徒たちにとって大きな自信となりました。

参加した3年生5名の生徒たちは、全国レベルの壁に苦戦した場面もありましたが、夏休みから今日まで一丸となって取り組んできた活動に「満足している」と、晴れやかな表情で大会を終えました。

これまで応援してくださった保護者の皆様、地域の皆様、誠にありがとうございました。

