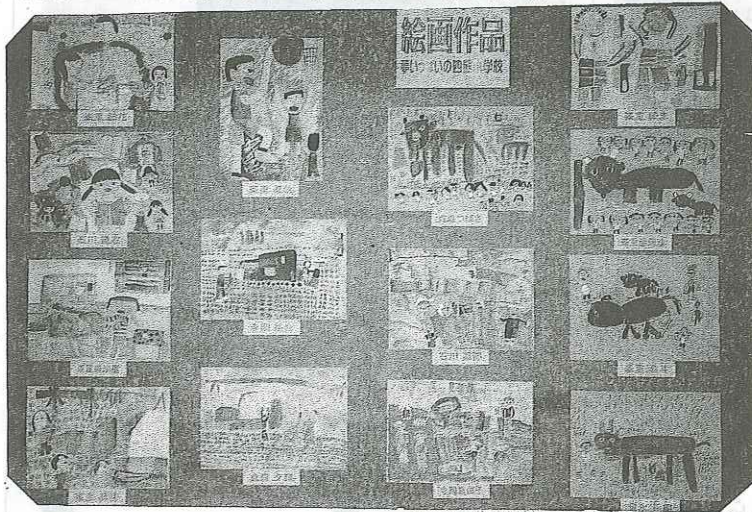


四熊だより 平成21年度 12月号 発行日 12月15日 発行 四熊公民館

ふるさと四熊 ふれあい祭り
平成21年11月8日(日) 9:00~16:00

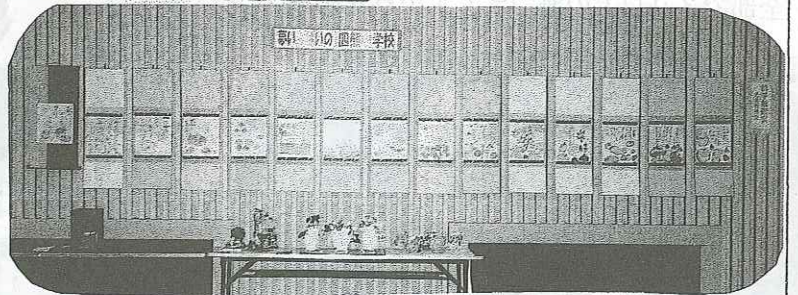
文化活動発表会の作品
全校児童14名の近くの
牛の牧場の牛たちの様子
がとても生き生きと描か
れています。

高学年が四熊っ子の学
習田で、脱穀作業をして
いる様子を写生した作品
学校生活の様子が生き
生きと描かれています。



色紙に描かれた絵手紙
自然の様子、柿や栗の実
が、俳句とともにとても
生き生きと表現されてい
ましたね。

手前の机の上には、紙
粘土で作った実用できる
作品の数々。

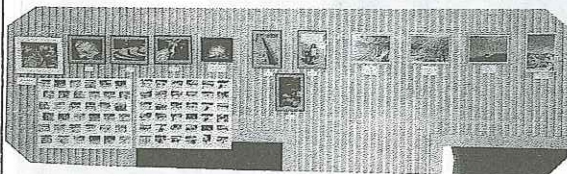


重永昭人・大田克正・大田美和子・井上
秀男様方の作品。四熊の四季の自然の様子
がとてもよく撮影されていました。

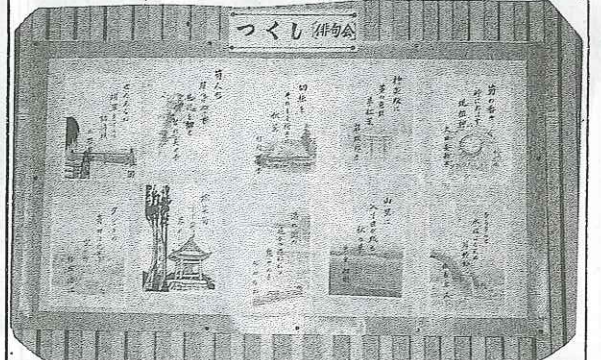
つくし(俳句会)の作品

全部ではありませんが、四熊の四季や自然
の様子が捕らえられている作品がありました。

しだれ桜(奥四熊)が存在すること。
夕焼け・雪の中の道並・可愛い女の子等々



写真が小さくて申し訳ありません。



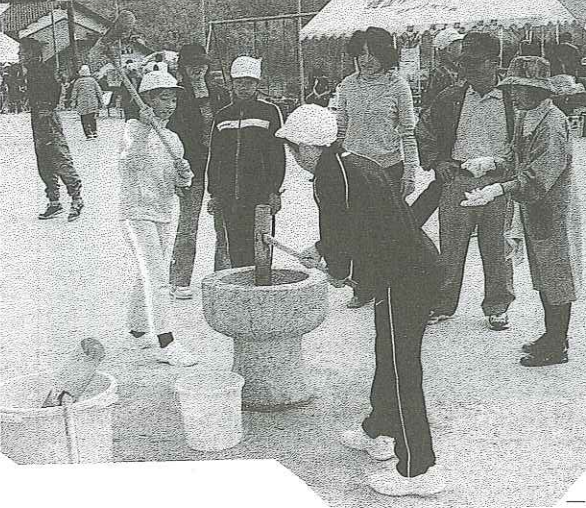
運動会等のスナップ写真、自由に頂けました。

俳句会に入会お待ちしております。

お餅つき「餅撒き用」「肉味付き雑煮用」8時過ぎから餅米を蒸したりする準備から自治会長・婦人部・消防団・体育振興会の方々が大奮闘されていました。



婦人部の方々等が餅こねに大奮闘。貞弘館長は、餅切りがとてもお上手でした全部で3斗以上の餅つきですから大変！ご苦労様でした



低学年の「焼き芋屋さん(四歳よする会)」の焼き芋とてもほかほかで甘く美味しかった



中学年の「フリーマーケット(エセ7募金)」一場面。手作り品も少なくなった時。先輩を探して来て、完売しました。頭いい！



高学年の「サプライズ!四熊チャンネル 学校の取り組み」発表とてもしっかりとした内容でした。



睡眠と健康(レム睡眠とノンレム睡眠)

「昼寝を上手にとると、以後の仕事もはかどるし、仕事への意欲も高まる」と昼寝の効用を説く専門家が多い。

人の睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があり、昼寝は「ノンレム睡眠」に止めておく方がよいという。

「レム」というのは「急速眼球運動」の略称で、「レム睡眠」とは、睡眠中でも脳が目覚めに近い状態にあって、眼球が動いたり、夢を見たりしている状態である。それに対して「ノンレム睡眠」とは、脳が完全に休息している静かな眠り、熟睡の状態である。

睡眠は普通、浅いノンレム睡眠から入り、次第に深いノンレム睡眠に進み、やがてレム睡眠に至る「90分の睡眠リズム」を繰り返す。

産業医学総合研究所の睡眠研究によると、昼寝は「浅いノンレム睡眠」にとどめておくのがよくて、20分前後が適当である。30分を越えると「深いノンレム睡眠」に入ってしまう。ここで起きると、脳は眠ったままの睡眠慣性が続き、不活発となって十分に機能しない。更に眠り続けて「レム睡眠」まで進むと、夜の睡眠欲求が薄れて、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなるから注意しよう。

ある大学の実験室で、20人の学生をA組とB組に分け、A組に20分の昼寝を取らせた。その後、パソコンに向かって、2桁の数字5つを暗算で足し、答えを打ち込む作業などをしてもらった。その結果、正解率も、答えを出すまでの時間もA組に差はなかった。だが、昼寝をとったA組は平均3時間、作業に集中することができ、作業意欲が落ちなかった。昼寝をすると、気持ちに張りが出て集中力が上がることは確かなようだ。

イギリスではドライバーの運転席でのひと眠りが、事故防止につながるという。みなさんも「昼寝の価値」を認めよう。

くらしの知恵 5 保健・健康 ぎょうせい 出版 から

第107回 クロスワード パズル 【タテのカギ】

1		2	3	4
			H	
5	6		G	B
7	A	F		I
		9		C
10		E	D	

- 今年 流星群で騒がれた星座
- 絵を描く人
- 1年の半分
- 日本語では「降誕祭」
- 感覚・器官がその働きを失う
- 棒状の丸い入れ物

【ヨコのカギ】

- 76歳で急逝した日本画の平山郁夫氏がこの地位の人
- 官僚でも これをしっかりと実行する必要有り
- 〇〇・大鵬・卵焼き あの当時の流行語
- バレーボール等で味方に繋ぐ大切な技
- この海流があるために東シナ海は重要な漁場である
- 尻の下部にあって、骨盤を構成する骨

【ヒント】

これが地球温暖化の重要な犯人。さて、何だ。

AB...HIのカナを順番に並べると 犯人が分かります。さて、何でしょう。

適当な用紙に、答えを書かれて、月末までに公民館のポストに投函してください。

先着5名様に、粗品を差し上げます。

正解者は、11/21

第106回 クロスワード パズルの答え

	2		3	
アA	ニ	メ		ガC
		4	5	
タF		カ	フB	スE
6				
イ	モ	ニD	ツ	ケ
		7		
ダ		ズ	セ	ツ
8				
カ	ンG	ム	ツ	

- 締め切りで、
四熊小 池田能昌様
里四熊 山崎恵美子様
里四熊 井上惟子様
四熊小 内山麻由美様
新畑 谷国織枝様の5名でした。

答え アフガニスタン

平成21年度 12月 四熊公民館 行事予定表

日曜	行事予定
1 火	
2 水	
3 木	大正琴教室<9:00~10:30>
4 金	つくし〔俳句会〕<8:30~> 自治会長集会<19 ~ 21>
5 土	
6 日	バス路線づくり収集〔公民館〕<8~>〔湯野公民館大掃除<8~12>〕
7 月	手芸教室<8:30~>〔市民協定例会〔市民館大1〕<10~>〕
8 火	銭太鼓体操<9:30~12:00>
9 水	
10 木	
11 金	
12 土	公民館 大掃除<9:00~13:00>
13 日	
14 月	手芸教室<8:30~11:30>
15 火	
16 水	
17 木	大正琴教室<9:00~10:30>
18 金	つくし〔俳句会〕<8:30~>
19 土	
20 日	下権現社草刈作業等〔草刈機・スコップ等〕<8~>
21 月	
22 火	銭太鼓体操<9:30~12:00>
23 水	天皇誕生日
24 木	
25 金	〔社会福祉協議委員会〔社会福祉センター〕<13:30~>〕
26 土	
27 日	
28 月	生花教室<14:30~15:30>
29 火	
30 水	
31 木	大晦日

編集後記

師走(しはす)陰暦12月の別称。陽暦の12月の名称としても通用している。僧(僧)が馳せ走る月だからなど、語源には諸説がある。文字面からも、年末の慌ただしい人の往来を思わせる。

極月(ごくげつ)・臘月(らふげつ)・春待月という季語もあり季節の移ろいを感じさせる。

つくし〔俳句会〕 第二百五十二回 第二百五十三回
の作品から (10/23) (11/20)

◎断崖を もって果てたり 石路の花 茉莉子
◎秋草を 刈りて石組 素顔見せ 邦彦
◎露天湯に 枯れ葉一枚 人を待つ 房江
◎菩提寺を 巡る山道 秋の草 タキ子
◎山里に 入り日が残る 秋の草 和剛
冬に入る 神なき宮の 静かなり 美世子
冬立てり 湯の里の朝 遊歩道 隆郎
冬に入る 鳥の舞ふなり 山の里 美和子
船端を 叩く船頭 冬に入る 繁樹
選者 詠句 浩江
色草の 群れ咲きゐても さみしかり
秋草や 旅より帰る 母を待つ
菊人形 真正面より 見られけり
秋草や 普通がよろし 我が生活
足もとを 少し乱して 菊人形
しのみ
東雲の 村目覚めさす ひよの声
ひ のち
立冬や 陽落ちし後の 雨に濡れ
右往左往 ひよ渡りゐる 高速道
ものふ
会津旅 武士まつる 今朝の冬
東には 黒雲一魂 今朝の冬