



「手品教室・科学体験」(宇佐子ども体験教室)

宇佐子ども体験教室では9月に手品教室を、10月に科学体験を行いました。

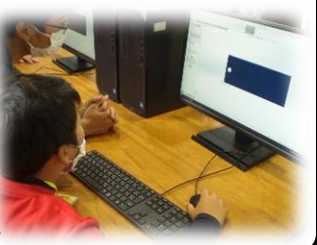
9月3日(土)、昨年に引き続き長谷川洋子さんをお招きし、手品教室を行いました。今年の手品は「○□新聞紙」です。たたんだ新聞紙を丸く切って破くと四角の紙が出てきたり、新聞紙を開くと丸くなるはずの穴が四角に変身したりと、不思議なことが起こります。子どもたちはDVDを見ながらそのしくみを学んでいきましたが、いざ作るとなると難しそうでした。最後に長谷川さんの手品を興味津々で見っていました。



10月15日(土)、宇佐産業科学高等学校で、同校の石松先生と松尾先生を講師にお願いして、科学体験を行いました。体験したのはドローンサッカーと3Dプリンターによるネームタグづくりでした。ドローンサッカーはリモコンの操作が難しそうでしたが、操作しているうちに上手くなり、得点を入れることができました。3Dプリンターは、パソコンで大きさや形の設定を行ったり、名前を入力したりするうちに、画面上に立体的なネームタグができていき、自分のネームタグを持って帰ることができました。



操作しているうちに上手くなり、得点を入れることができました。3Dプリンターは、パソコンで大きさや形の設定を行ったり、名前を入力したりするうちに、画面上に立体的なネームタグができていき、自分のネームタグを持って帰ることができました。



ドクタ — 講 話 (高家高齢者学級)

9月の学級は植山循環器内科のドクター講話でした。心不全のお話がありました。印象深かったものに、宇佐の人は漬物をよく食べるということがありました。漬物は塩分が多いので体によくないそうです。食塩つまり塩化ナトリウムですが、ナトリウムが増えると体の中の水分がたまりやすくなることや腎機能が悪くなるために血圧が上がりやすくなります。日本人の食塩摂取量は約13g/日とまだ多く、高血圧の予防と治療には1日7~8g以下に抑えることが望まれるそうです。

また、「生活習慣病」を予防するためには、栄養やカロリーのことを知り、バランスのとれた規則正しい食事で、太り過ぎないようにカロリーの摂り過ぎに注意する。体力にあった適度な運動を行う。アルコールを飲むなら適量を守り、たばこはできるだけ控える。十分な休養を取り、ストレス解消に心がけることが大切だそうです。



室内スポーツ (麻生女性学級)

9月の学級はカローリングと輪投げ、ソフトペタングの3種類室内スポーツでした。3人ずつ2組で対戦しました。どの種目も簡単そうに見えますが、結構むずかしいです。床が板張りならよいのですが、畳なので大変です。それでも皆さんスポーツの秋ということでいい汗をかきました。

汗をかいた後は、恒例のモグモグタイムです。お茶を飲みながら、お菓子やおはぎを食べるのはとても嬉しいものです。おはぎは参加者の手作りです。あんこは甘すぎず、売り物になるようなおいしいおはぎでした。麻生婦人学級の皆さんは、このように月1回の学級をととても楽しみにしています。ほとんどの方は、高齢者学級にも参加しています。

