

脳のアンチエイジング

世界的な画家であるピカソ九十一歳・シャガール九十七歳、長崎の彫刻家北村西望百二歳と、いずれも長寿で、晩年まで創作活動を続けた▲その理由の共通点として考えられるのは、手を良く使う事の様だ▲イメージを膨らますことで脳への刺激が大きいと言われる▲

脳に刺激を与える事で、神経細胞が分裂し、シナプスの減少を防げる事が分かった▲よって、ぬり絵・絵を描く・料理を献立からする等、考えながら手を動かす動作こそ、脳のアンチエイジングと思われる▲皆さんも是非試してはいかがですか
(健康スポーツ) 橋本領子

元気のコント

北九州市の高齢者(65歳以上)の約8人中1人に認知症の症状が見られ、その数は3万人を超えている。認知症の主な症状には、新しいことが覚えられず過去の記憶も曖昧になる「記憶障害(物忘れ)」、今いる場所や時間、自分と相手の関係が分からなくなる「見当識障害」、計画や順序立てて物事を進める事ができなくなる「実行機能障害」などが挙げられる。

正しい生活習慣を身につけることで予防できる。認知症予防に有効とされるのが、「生活習慣病予防」と「脳の活性化」だ。生活習慣病予防には、有酸素運動、野菜や果物、魚を取り入れたバランスの良い食事、規則正しい睡眠など、又、脳の活性化には、わざと2日遅れで日記を書くなど、体験したことを記憶して思い出す「エピソード記憶」を鍛えるなどが有効。外出して人と交流し、又生きたがいや自分の役割を見つづけることが脳の活性化に繋がる。
(生活情報) 堀内 雅之

修学旅行 旅のスケジュール

【コース別出発日程】

第1便	第2便	第3便
11月18日(火) ~19日(水)	11月20日(木) ~21日(金)	11月25日(火) ~26日(水)
★心と身体の健康 ★健康管理 ★写真入門 ★生活情報 ★暮らしと環境	★健康づくり林 ^o -ター ★文化伝承 ★英会話 ★実用書道 ★国際情報	★歴史に学ぶ ★絵画入門 ★健康スポーツ ★アジアを学ぶ ★地域ふれあい

【行程】

楽しい旅行にしましょう

<1日目>

穴生学舎(9:30発) ~ 青の洞門、レストハウス洞門【昼食】
~ 中津市内見学 ~ 杵築市内観光(中野酒造見学・杵築城下町見学) ~ ホテル着(17時頃)

懇親会は18:30から開始予定

<2日目>

ホテル(8:15発) ~ 別府市内見学 ~ 湯布院見学 ~ 宇佐のマチュピチ ~ 安心院朝霧の庄【昼食】ワイナリー見学 ~ 安心院鰻絵群見学 ~ 穴生学舎(17:00頃着)

帰宅するまでが、旅行です



黒田官兵衛の人物像

信長・秀吉・家康と天下人の下で活躍し、“最強のナンバー2”と言われた官兵衛は、軍師としての一面だけではなく、和歌を愛した文化人でした。

側室を持たず、ただ1人の妻を愛した誠実な男であり、敬虔なキリシタン大名でもありました。

又、母里太兵衛や後藤又兵衛など、猛将として名を馳せた家臣団、“黒田二十四騎”をとりまとめるなど、家臣からも名君として、慕われていました。

座右の銘、

「我、人に媚びず、富貴を望まず」

を残しました。

編集後記

今号は大学祭特集号です。各コースの特徴を活かした学習成果発表や催事の模様をすべてお伝えできなかったことは残念です。今年も祭りの目玉イベントであるオータムコレクションには多くの方が来られ、楽しいひと時を過ごすことができました。

編集委員会一同