

# にこにこ新聞 12月1月（書道・外国人の英会話・笑い文字）

早いものでもう12月、今年も残り少なくなってきました。

教室ごとに暖房費を集めさせていただきます。

## 私のひとりごと

私は、子どもたちをみていてどうすればできるようになるのか、期待に応えることができるには、どうすればよいか常に考え、教材研究や言葉がどのように脳に影響を与えるのか、体が脳に与える影響は・・・など色々な面から脳の影響を勉強しています。

その中で特に今年は腸脳相関に興味を持ち勉強を始めました。

脳と腸は密接に関わっていて、腸内細菌の働きが脳の機能をも左右するという「脳腸相関」の仕組みが明らかになってきています。

## 便秘が増えている！いけないこと？

調査したところ、小学生の約30%の子どもが便秘または便秘気味で、さらには便が1週間に1回しか出ないという子も全体の10%ほどいたということです。昔に比べ、明らかに便秘の子どもは増えています。原因の1つは食生活変化にあるようです。

「肉をよく食べるようになったことが大きいです。肉中心の食生活は、腸内の悪玉菌を増やし、便を固く、黒くします。さらにはお肉が多い分、野菜は不足しがちです。子どもに好きな食べ物ばかり与えていると、便秘を増やすことにつながります」

次の原因は運動不足によるものです。

人によっては、「たかだか便秘じゃないか」と考えるかもしれませんが。

しかし、便秘の悪い点は、さまざまな病気やアレルギーを招きかねないということです。

「腸内に便がたまると悪玉菌が多くなり、腸内環境が悪化します。それがさまざまな病気を誘発しかねません。実はここ15年ほどで腸内に住む細菌と各種疾患との関係性が次々と明らかになっていて、大腸がんや糖尿病、さらには肥満、花粉症、アトピー性皮膚炎までもが、腸内環境によっ

て症状が大きく左右されることがわかっています。言うなれば腸は病気のいちばんの発生源であり、裏を返せば腸内環境を整えることで多くの病気を予防できるというわけです」

加えて、便秘は“勉強”にも悪影響を及ぼしかねない。便が出なくてお腹に違和感があれば、当然、集中力も下がるだろう。また、脳と腸は密接に関わっていて、腸内細菌の働きが脳の機能をも左右するという「脳腸相関」の仕組みも明らかになってきている。

「ですから子どもの健康と学力向上は、腸内環境の良しあしにかかっていると言っても過言ではないのです」

「一般的に子どもでも大人でも、3日以上便が出ない状態を便秘と呼びますが、理想は毎日排便があることです。それにはまず野菜をたくさん取ること。野菜やきのこ、海藻に含まれる食物繊維の多くは小腸で消化されず大腸まで届き、そこで有害物質を含むほかの食べかすをゴソッと吸着し、大便として排出されます。食物繊維は腸を掃除してくれる頼もしい存在なのです」

食生活を見直し腸内環境を良いものにしてあげることで、免疫力も高め病気になりにくい体を作ることができます。その上脳の働きも良くなり勉強もできるようになります。

## 漢字検定のお知らせ

日 時 令和6年2月11日（日）時間は後日お知らせします。

場 所 KIC 教室

締め切り 12月23日（土）

漢検の申込をされたい方はもう一度ラインにてお知らせください。ご案内をお渡しします。

広島の高校受験の漢字の問題はほとんどが小学校で習う漢字が出題されています。

ゆとりのある小学生のときにしっかり漢字を書けるようにしておくことで中学に入って余裕ができますよ。この機会にぜひチャレンジしてください。

## 書道教室からのお知らせ

あっという間に2023年が終わろうとしています。

今年は何を手に入れたかな??皆さんはどうでしたか?

広島書道展の結果がまだなのでまちどうしいですね。

今年の本願寺の作品展に出させてもらったことが新しいですね



自分が書いた字がわかりますか?今は白木の本願寺に展示されているようです。

12月からは京都の本願寺で展示され広島の寺町に帰ってくるそうです。

作品が旅行してますね。今年挑戦できなかった人は来年がんばろう。

参加賞でお菓子がもらえるようです。楽しみにしておいてくださいね。

実用書道教育会の規約で12月1月の2か月で5回の授業とし2か月分のお月謝をお願いすることになっています。よろしくお願いいたします。

さくらの教室のお休みは **12月20日27日1月3日お休み**です。

KICと第二聖徳は **12月8日22日29日1月5日がお休み**です。12月1月の毛筆は自分で考えて持って来てください。尚昇段試験に挑戦する人は硬筆を持って来てください。本人に伝えています。

## 外国人講師の英会話教室からのお知らせ

12月23日土曜日クリスマス会です。

毎回車の中でアマゾンでこんなのを買ってみたんだけど

子どもたち喜ぶかな？

とか面白いToyがあったとか話しています。

どんなクリスマス会になるか楽しみです。

クリスマス会の時間は後日連絡します。

日程は19日火曜日・21日木曜日です。

それ以降はお休みです。

年始は1月9日週から始まります。

皆さん良いお年を



*Merry  
Christmas*  
& HAPPY NEW YEAR

## 笑い文字教室からのおしらせ

ただいま世界にたった一つしかない年賀状をつくろう

キャンペーンを行っています。

興味のある方ラインにて連絡をください



笑い文字

2024年もいい年にしよう！

# 年賀状予祝 キャンペーン



あけまして  
おめでとーございす



あけまして おめでとーございす



Happy New  
Year!

亀と龍が書ける！

初級講座

## 向井りえ講師2024年賀状講座

対面

料金：大人・子供 3,850円(受講料2,200円・教材費1,650円)

KIC教室

オンライン(Zoom)

料金：大人・子供 4,235円(受講料2,200円

教材費1,650円・送料385円)

興味のある方ラインにて連絡をください

キャンペーン期間中

年賀状講座は初級講座の

内容に加えて+30分

年賀状の書き方を

教えます！

向井りえ HP 

