

健康メモ

生活習慣病を予防する効果的な運動

ウォーキングは「誰でも、いつでも、どこでも、気軽に、安全に」行える運動として、愛好者が急増しています。健康増進と生活習慣病の予防にも効果的なウォーキング。あなたも始めてみませんか？

歩

背筋を伸ばす

おなかを引き締める

ひざを伸ばして、大きく振り出す

足先で地面をしっかりける

歩幅は大きく
マイナス
(身長-90~100センチが目安)

靴

通気性が良く柔かい素材

指を広げられる余裕がつま先にある

足の甲を圧迫しない程度の余裕がある

かかと部分を包み込み、足への衝撃を和らげるづくり



ホームページ「きよたF an倶楽部」の「健康アドバイス」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

美しが丘小学校に太陽光発電設備が設置され、昨年二月号でも、



▲3m×13mの巨大な太陽光パネル

二酸化炭素を排出しない太陽光発電。環境に優しいこの新エネルギーの普及・PRのため、市では、学校に太陽光発電設備を率先的に設置する「太陽光発電普及促進事業」を進めています。

子どもたちへの環境教育 生きた教材として活躍

まず、学校の正面玄関を入ると大きな表示パネルが目に入ります。現在の太陽光発電量はもちろん、その時点でいくつの教室の電力を賄っているかリアルタイムで表示。子

発電開始から一年二月

このページで紹介しました。平均して、校内の総電力消費量の六%前後を、この太陽光発電が供給しているそうです。設置から一年余りを経過した太陽光発電。子どもたちや学校の様子に、どんな変化が生まれているのでしょうか。

ECO CITY

環境を 考えよう

第31回

美しが丘小太陽光発電 この1年間の成果

子どもたちが自分自身の目で、発電の様子を見ることができ、興味を持って観察する子どもも多いようです。

また、理科の授業で発電量と天候との関係を表したデータを取り入れるなど、さまざまな活用がされているとのこと。「これからは、さらにこの設備を生かした環境教育を進めようと、教材としての活用方法を蓄積していく取り組みを行っています」と語るのは同校の成田純一教頭。「太陽光発電を通して、子どもたちが、自然な形で環境への興味を持ってくれるようになったと思います」との言葉に、新しい形の環境教育の芽が育っていることが感じられました。



▲発電量などがひと目で分かる表示パネル

あなたの街の出版屋さん

句集・歌集・詩集・随筆・童話・自分史
回顧録・同人誌・記念誌・画集・詩画集
郷土史・写真集・遺稿集・追悼誌 など



完全原稿が用意できる方はもちろん、思いはあるがなかなか筆が進まない方、眠っているあの頃の夢を整理されたい方、**自費出版社**はまなす文庫はご予算・ご希望に合わせてお作り致します。少数からでも承ります。まずはご相談を。

自費出版社
はまなす文庫
〒064-0811 札幌市中央区南11条西9丁目3番35号
TEL・FAX (011) 551-8900
来社される方は事前にお電話いただければ幸いです。
http://www.hamanasubunko.co.jp

パンフレットをご用意いたしております。ご希望の方はご請求ください。