

早いもので、もう2月です★「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言う言葉があるように、この3ヶ月は時間が早く過ぎる気がします。

2月の行事と言えば、まず【節分】ですね。そもそも、節分とは「季節を分ける」ことをも意味します。特に立春（毎年2月4日頃）の前日を多く指します。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、それを追い払うための悪霊祓い行事として、【豆まき】が執り行われています。また、節分の夜に食べる【恵方巻】は、その年の恵方（今年はおよそ北北西）に向かって、目を閉じ一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら丸かぶりするのが習わしとされています。 <画：葛飾北斎> 商売繁盛や無病息災を願って、七福神にちなみ、7種類の具を入れることで福を巻き込む意味がある、とする説も★みなさんは、どんな具材を入れますか？



## 職場体験学習 1月24~26日 FROM 和白丘中学校



今回は和白丘中学校から2年生5名が体験に来ました。2階チャイルドルームの飾り付けをしたり、体育館定期指導に参加したり、一つの業務に限らず、館内のいろんなお仕事を体験してもらいました。

ちなみに、私の中学生の頃の夢は「体育の先生」でした。現在、「社会体育」として、遠からず就けているので、よしとして★今回の体験が、将来を考えるきっかけになってくれると嬉しいです。



## 3月の休館日 振替のお知らせ

施設整備のため、和白地域交流センターの3月の休館日を以下の通り振替えます。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いいたします。なお、図書館は通常通り。  
＜和白地域交流センター2、3、5F＞

- 3月26日（月）・・・開館
- 3月31日（土）・・・休館

## ホネホネクイズの解答



答えは骨盤です！  
腸骨、恥骨、坐骨、仙骨で形成されています！

## あなたの体に寄生している凄いヤツ！！

こんにちは。トレーニングしてますか？永嶋です。今日は皆さんの体に棲みついている凄いヤツをご紹介しますと思います！！

## 身体のずっと奥の方にはいるんです。

今回ご紹介するのはミトコンドリアという器官です。ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんがこのミトコンドリア、細胞の中に入っているんですよ。「器官と言うなら他にも肝臓とか腎臓とか重要な器官があるじゃないか？」と思われる方、いらっしゃいませんか？

ちなみに彼がミトコンドリアです⇒



## 凄いには理由があります！

実はこのミトコンドリア、好物があるんです。それはズバリ「酸素」と「乳酸」、そして「脂肪」です！ミトコンドリアは乳酸と脂肪を酸素を調味料に食べて、二酸化炭素と身体を動かすためのエネルギーを吐き出すんです！…ところでこの仕組み、どこかで聞いたことありませんか？酸素と脂肪を使って身体を動かす…そうです！このミトコンドリアは有酸素運動の全てを担っているのです！さらにこのミトコンドリア、母親からしか遺伝しません。つまり、太古の昔から形を変えずに人間の体に棲みついているんです！有酸素運動とは実は無数にある細胞の中の小さな一器官で行われるエネルギー変換作業だということがお分かりいただけたでしょうか？

調べれば調べるほど、人の体はよくできているなあと感心してしまいますね(^\_^)

## ◆◆◆ スポーツ指導員のたわいのない話 ◆◆◆

先日チームメイトと夜ご飯を食べに行った時のお話です。ご飯も食べ終わり、駐車場で話をしていました。星が綺麗な夜だったので、ふと空を見上げた所…未確認飛行物体（UFO）を発見したんです。二人ともハッキリ見たので見間違いじゃないはずですが、しかし、後日周りの人に話しても誰も信じてくれません(@\_@;)

どなたかUFOを見かけたという方は、石田までご一報を！！！