



くまさん倶楽部

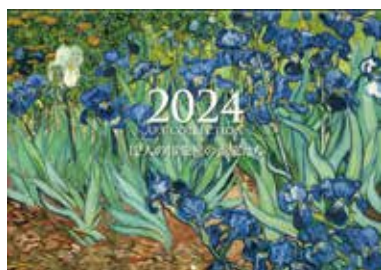
〈編集発行〉熊本日新聞西部販売㈱
八代市田中西町19-2
TEL0965-34-5151
<http://www.kumasanclub.com>
E-mail:kumasan@kumasanclub.com

518号
2023.11.1



〈写真〉井山さおり
(撮影場所:八代市 札の辻)

2. 子どもにスマホやタブレットを持たせるのはできるだけ遅い方がよい
3. 松高ふれあい文化祭・インフォメーション
4. 大好きなおじいちゃん・私の食



● カレンダー配布のお知らせ ●
今年もカレンダー配布の季節になりました。11月から12月にかけて配布します。ダイアリー(手帳)は2月頃からの配布です。どうぞお楽しみに!!



お客さま第一主義

熊日新聞朝刊と一緒にお届けします!
配布エリア
代陽・八代・松高・八千把・郡築の5校区

第4回 熊本日新聞 くまさん杯 グランドゴルフ大会 参加者大募集!!
4年ぶりにグランドゴルフ大会を開催します。たくさんのご参加お待ちしております。 ※応募多数の場合は抽選となります。

日時: 11月13日(月) 申込み締切り 11/6(月)
受付 8時~
開会式 8時30分
試合開始 9時
場所: 八代運動公園多目的広場

お申し込みはこちらまで!

熊日新聞西部販売店 TEL 0120-249021

あなたの秋は何色にしますか?

毎週木曜日
ヘアカラーデー
白髪染め ¥3,675
その他のカラー 10%off

プラスワン美容室
PLUSONE
八代市出町8-17 プラスワンビル2F
TEL0965-33-0190
<http://www.plusone-group.com>
定休日: 8時~19時 月曜 毎週月曜

★熊日新聞ご購入のお申し込みは… 0120-249021

子どもにスマホや
タブレットを持たせるのは
できるだけ遅い方がよい
ー電子スクリーン症候群⑨ー



こんにちは。たかの呼吸器
科内科クリニック院長の高野義
久と申します。今回は第9回、
最終回となります。

eスポーツ

ゲームによる対戦をスポーツ
と捉えたeスポーツという概念
が登場しました。ゲームは脳を
刺激します。強く刺激される場
合には依存性が生じます。刺激
が強くない人には、適度な面白
さや楽しさが得られるでしょ
う。老年者であれば、脳への刺
激となり、認知症予防に役立つ
可能性はあると思います。

私はゲームに対し、アルコー
ルと同じイメージを持っていま
す。適度な飲

酒は生活に楽
しみや張りを
あたえます。
しかし夢中に
なりそれ以外
の事を顧みな



いとなれば、負の
影響がでます。ア
ルコールを飲めな
い人はそうはなり
ませんが、飲める
人の方が危ないの
です。ゲームもう

まい人(多くは若
い人)の方が依存
になりやすいと思
います。ゲー
ムを何かに効果的
に活用する人
もおられますが、
危ない使用を
している人もお
られます。

アルコールは脳
への影響を考
慮し、未成年者は
禁止となってい
ます。ゲームは
脳への影響があ
るのですが、大
人がそれに気
づかず制限がな
いことを危惧し
ています。

タブレット

今は学校で学
習のためにタブ
レットを配布す
るようになって
います。脳の活
動状態を見ると
タブレット学習
より手で書いて
、声に出して覚
えた学習の方が
より定着すると思
います。タブ
レット学習はも
っと、もっとと
使いたいという
気持ちにはなり
にくく、依存性
はないと思われ
ますが、タブレ
ットをインター
ネットへ接続し
LINEなどの
SNS、動画、
ゲームに使うよ

うになれば、弊
害がでてくる
と思います。ス
マホと同様、ル
ールを決めてお
くことをお勧め
します。

賭け(ギャンブル)

スマホやゲー
ムは、依存症が
最も危惧される
問題ですが、そ
の他にも運動機
能低下、視力低
下、犯罪やいじ
めへの遭遇リス
クなど懸念点が
多くあります。

保護者が懸念
する状況にな
るかどうかが、
それは賭け(ギ
ャンブル)です
。ならない人も
いれば、なる人
もたくさんいま
す。私は、子ど
もの長い人生を
賭け(ギャンブル)
とせず、せめて
脳が成熟する
(中学3年程度
まで使用を制限
することは、大
変合理的と思っ
ています。アッ
プル創業者ス
ティーブ・ジョ
ブズ氏やマイ
クロソフト創
業者ビル・ゲ
イツ氏がそう
であったよう
に、問題点につ
いて話しをし、
説得し、さら
にはお願いをし
、子どもの友人
とその両親とも
協力しあうだ
ろうと思います。

脳に役立つ(?) アプリの例

ラジオは、映
像のない音だ
けの情報です。
音だけの情報
を聞

き、頭の中で
映像を想像す
るため、脳の
レックスンに
よいと思い
ます。今はス
マホアプリの
中に、radio
やNHKラジ
オがあるの
が★あります
。音楽やド
ラマ、スポ
ーツ、情報
番組のほ
か、★らじ
る★らじる
の中で「子
ども科学電
話相談」は
入っています

五感と呼吸

心を静める
方法として、
マインドフル
ネスが広がり
を見せていま
す。ネガティ
ブな考えがわ
いてきて困
ったとき、そ
の考えは脇に
置き、聞こ
えてくる音に
集中する、
見える景色
に集中する、
香りやにお
いに集中す
る、手で触
った感覚に
集中する、
舌の上の味
に集中する、
口や鼻の
気道を出入
りする空気
の感覚に集
中することが
紹介されま
す。それは、
聴覚、視覚
、嗅覚、触
覚、味覚な
どの五感と
呼吸となり
ます。音楽
、絶景や絵
画、アロマ
や香水、動
物、おおい
しもの、眼
想により、
心が癒され



することは五
感と呼吸を刺
激することか
らでしょう。
一方、喫煙、
問題ある飲
酒や大食い、
ギャンブル
、無用の買
い物、SNS
やゲームな
ど、依存症
と関連する
ものは脳内
ドーパミン
を分泌させ
、癒しをも
たらしません



今回の連載
では、子ども
にスマホやタ
ブレットを持
たせるのはで
きるだけ遅い
方がよい理由
をお伝えしま
した。スマホ
やタブレット
、ゲームを
与えているの
は大人である
ことを忘れない
ようにしたい
と思います。子
どもたちには
、まずは身の
体験を通し
野生的・直観
的な感覚と五
感を磨き、さ
らに考える力
を発達させて
欲しいと思い
ます。最後に
までご覧いた
だき、誠にあ
りがとうござ
いました。(了)

参考図書

1. スマホ依存から脳を守る (朝日新書)
2. スマホが脳を「破壊」する (集英社新書)
3. スマホ脳 (新潮新書)
4. スマホを持たせるのは遅いほうがよい (東京六法出版)

ふれあい文化祭が 開催されました

9月23日(土)

9月30日

(土)の二週

間、松崎第二町
内公民館でふれ
あい文化祭が開
催されました。
開催期間中、の
べ200人近くの来場があつ
たふれあい文化祭は今年が初
開催ということで、実行委員
長さんにお話を聞きました。

Q 開催のきっかけを教えてください。

A 町内には趣味や特技を持つ
っている方がたくさんいま
す。これまで交流の機会が欲
しいという声が上がっていま
した。今年の総会で町内文化
祭の実施を提案したところ、



文化祭が
町民のき
ずなを深
める貴重
な機会に
もなると
いう意見
が多数あ
り、開催



Q 参加された方々の
感想はいかがでしたか。

A 出展された方や実
演された方は、発
表の機会があつた
ことをとても喜ば
れていました。親や子ど
もの遺作を出展された方
もいて、故人を偲ぶいい
機会になりました。ま
た、町外の方からは、町
内独自の文化祭ができたこと
に関心が
寄せられ
ました。



課題とし
ては、慣
れ親しん
だ町内の
公民館で
の開催に
意義があるという意見がある
一方で、会場や駐車スペース
が狭いことが指摘されました。
Q 一番盛り上がった催し物
は何ですか。

A 子どもさんのキーボード
演奏で、文化祭が和やかな雰
囲気で開幕しました。井戸端
防災会議「平成28年熊本地
震、そのとき私は」では、当
時の生々しい体験が紹介さ
り、開催



要だと共有できました。最終
日の閉会式では、プロジェク
ターによる作品や実演・参観
風景の投影は会場に笑みがこ
ぼれました。

Q 来年以降のふれあい文化
祭はどのように開催してい
きますか。

A 自主的に協力してくださ
る方もいて、来年以降は実行
委員の公募をして進めていき
たいと思います。また、来年
の開催に向けて作品を作り始
めたという声もあり、とても
嬉しく思っています。



れ、こ
のよう
な体験
を折に
触れて
聴くこ
とが重
要だと
思っています。
また、普
段の生活
や防災に
繋がって
いくと思
います。こ
れから他
の地域で
も広が
ってほし
いと思い
ました。

11月イベント&インフォメーション

第75回 熊本総合病院 市民公開講座

参加無料

【みんなで学ぼう脳卒中 ～最新 脳卒中診療と予防～】

申込不要

日時 11月5日(日) 14:00~16:15
受付 13:30~
会場 熊本総合病院大ホール(北館5階)

第59回全国糖尿病週間

(無料検診及び第76回熊本総合病院市民公開講座)

無料検診 日時 11月8日(水) 14:30~16:00
受付 14:15~15:30
会場 熊本総合病院2階糖尿病センター

参加無料

申込不要

公開講座 【糖尿病の方はがんのチェックもしっかりと】
【放置は危険!!～糖尿病合併症について知ろう～】
日時 11月8日(水) 13:15~14:15
会場 熊本総合病院14階大会議室

〈お問い合わせ〉熊本総合病院 TEL.0965-32-7111

第11回八代広域幼年消防大会

日時 11月18日(土) 9:00~12:00
会場 桜十字ホールやつしろ

幼年消防クラブの子どもたちが太鼓・
ダンスなどを披露したり、各種体験コ
ーナーなどもあります。来場者には消
防オリジナルグッズをプレゼント!



※駐車場に限りがありますので、乗り合わせての
ご来場にご協力ください。

〈お問い合わせ〉八代広域行政事務組合消防本部
TEL.0965-32-9227

大好きなおじいちゃん

今回、読者の方が作成したマンガをご紹介します。

高校1年生の園田羽希さん（16）は、中学校の文化祭で、昨年亡くなったおじいちゃんとの思い出をマンガにして提出しました。羽希さんはお

じいちゃん子で、初めてキャッチボールをしたのもおじいちゃんといちちゃんと



おじいちゃん
羽希さん 当時2歳



おじいちゃんはとても頑固で厳しく、あまり褒めることもなかったのですが、大好きなおじいちゃんのことを忘れないようにマンガを作成しました。出来上がったマンガを見て家族みんなにとても喜んでもらえ、友達もマンガを見て、「とても上手に描けたね」「内容が深いね」と言ってもらえたそうです。



2020年天草旅行

わたしの食
「あいうえお」
連載

「す」と言ったら、お料理に活躍の酢ですよ。歴史は古く、日本では江戸時代に一般に広まったそうです。酢は一度「酒」にして酢酸菌で発酵させた発酵食品です。加熱しても効果が変わらないので幅広く使いやすいです。酢が体に良い事は皆さんご存知と思いますが、少し調べてみました。効用として、血糖値の上昇を和らげ、カルシウムの吸収を助けるそうで、それらはクエン酸と酢酸の作用によるものだそうです。ここで注目するクエン酸は血液をサラサラにし、活性酸素除去や不足しがちなマグネシウムやカルシウム・鉄のミネラル吸収をサポートしてくれそうです。毎日取り入れることで不調知らずになりそうですね。

甘酢みそだれの作り方

砂糖	大1
みりん	大1
酒	大1
みそ	大1
酢	大1
すりごま	大1(最後に入れます)

すべてを鍋に入れ
とけてひと煮立ちし
たら出来上がり

ピンにストックしておくと手早く便利です。すりおろしたニンニクや生姜も入れるとまた一味ちがうお料理に。

常備しておく便利な甘酢みそだれもおすすです。お野菜、お肉、お魚、炒めてあえるだけでパクパクいけます。
(訂正…10月号の塩糰の作り方で保存期間に誤りがありました。正しくは6ヶ月です。)

ラ エトワール シエスタ
Instagram @siesta0110
店休日：火曜日
0965-38-3588

クルマのことなら ショーエイにおまかせ!!

高年式
代車あります!

新車の代車が入りました!
代車貸し出し無料です。

軽自動車・乗用車から中型・大型トラック
フォークリフトまで! 大切なクルマのことは
車検も修理もおまかせください!!



HPはこちら



車検のショーエイ

やつしろ港センター工場 ☎0965-62-9900

熊本県八代市大島町 5053-2

営業時間：9:00～18:00 定休日：日曜日・祝日

