

あすなろ

熊谷女子高校会
図書委員会
第702号
2023年 9月 27日 発行

There is always light
behind the clouds
雲の向こうには青空

スポーツの秋

秋は、スポーツに適した季節である。10月にはスポーツの日(体育の日)がある。たまたま由来と言われている。実際は秋はカロリー消費量が増える季節です。しかしこの季節は同時に「食欲の秋」とも呼ばれ、注意が必要です。せむぎの季節即ちスポーツをしてみませんか？



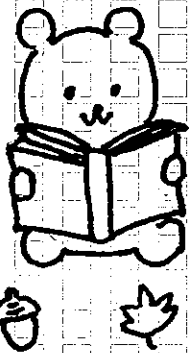
食欲の秋

季節ホルモンの変化として知られるセロトニンには、腸胃を刺激して食欲を伸ばす働きがあり、日照時間によって分泌量が増えます。夏に比べて秋は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減ります。そのために、秋にはむくみや食欲不振と悩まれている方もいます。秋ならではのおいしさを食べて、元気に過ごしましょう！

読書の秋



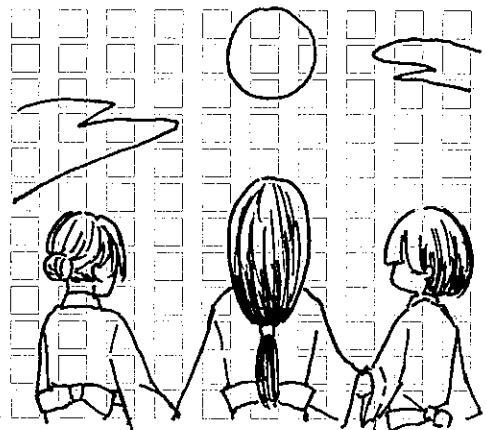
読書もスポーツと同じで、秋は人間が集中して本を読むのに最適な季節だといわれています。「読書の秋」という言葉が、秋の由来です。そして日本では夏目漱石が「三四郎」という作品に取り上げたことがきっかけで広まりました。ぜひたくさん本を読んで下さい。



童謡の謎

著者 合田道人

「あすなろ」は、知らずに歌った。実例、知らずに歌った。この本には十八曲の童謡に込められた作者の思いが、著者である合田道人によつて紐解かれ、まじりかたに描かれている。この本を通じて童謡に触れたり、実際に読んでみたりすることで「読書の秋」と「芸術の秋」を兼ねて楽しむことができる。是非読んでみてほしい。



☆☆☆

この記事は校内向けのため、非公開です

☆☆☆

やがて秋...

女原道造

やがて秋は... 葉が舞い降りる...

やがて秋は... 木々が色づく...

やがて秋は... 涼しい風が吹く...

やがて秋は... 収穫の季節が来る...

やがて秋は... 空が青くなる...

やがて秋は... 朝露が降る...

やがて秋は... 月が綺麗に見える...

やがて秋は... 静けさを感じる...

やがて秋は... 思い出が甦る...

やがて秋は... 心が落ち着く...

やがて秋は... 自然の恵みを感じる...

やがて秋は... 感謝の気持ちになる...

やがて秋は... 未来への希望を感じる...

やがて秋は... 人生の節目を感じる...

やがて秋は... 大切な人との時間を過ごす...

やがて秋は... 静かな夜を過ごす...

やがて秋は... 朝の光を待つ...

やがて秋は... 夕陽を眺める...

やがて秋は... 月夜を歩く...

やがて秋は... 静かな夜を過ごす...

やがて秋は... 朝の光を待つ...

やがて秋は... 夕陽を眺める...

やがて秋は... 月夜を歩く...

やがて秋は... 静かな夜を過ごす...

やがて秋は... 朝の光を待つ...

(詩集「曉と月の詩より」)