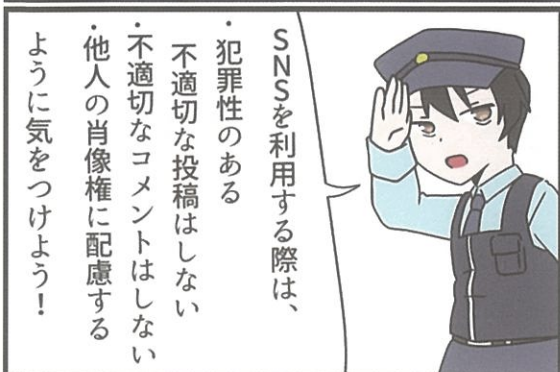




## ネットモラル

大垣女子短期大学 デザイン美術学科  
草ノ瀬結月



## 安全なインターネット利用

インターネット利用の低年齢化が進んできています。一概に「禁止」ではなく、「時間制限」「アプリの利用制限」等、子供と大人とのルールづくりが大切です。

### 悪質な書き込み・個人情報流出の危険

- 本名や電話番号、住所が特定できるもの等 SNSに書かない
- 他人の誹謗中傷は書かない
- 他人の写真を許可なく掲載しない



### SNSで知り合った人に会う事で犯罪の被害にあう危険

- 出会いを求める書き込みをしない
- 知り合った人には会わない



### 通販・ネットゲームでの危険

- 通販サイトの所在地、電話番号等、日本語表記がおかしくないか確認する
- パスワードの使いまわしをしない



### ワンクリック詐欺にあう危険

- 身に覚えのない請求は無視する
- メールやSNSに記載されたURLや画像を安易にクリックしない



## お子さんのスマートフォン等に「フィルタリング」設定を!

※フィルタリングとは・・・  
危険なサイトにアクセスしないようコントロールする機能

# セーフティファイブ

本来であれば“子どもだけになる瞬間”がない事が望ましいですが、現状では限界がある為、子ども自身が“自分を守る力”を知り、身につける事が大切です。

## ① ひといいにならない

- ・人から見えにくい所、人の少ない所には一人で行かない。
- ・一人になってしまったら、周りをよく見て気をつける。



## ② ついていかない

- ・「おかしな買ってあげる」とさそわれてもついていかない
- ・知らない人についていかない
- ・知らない人の車にのらない

## ③ おおごえをだす

- ・連れて行かれそうになったり、こわいと思ったら大声でさけぶ
- ・声が出ない時は、防犯ブザーをならす



## ④ ちかづかない

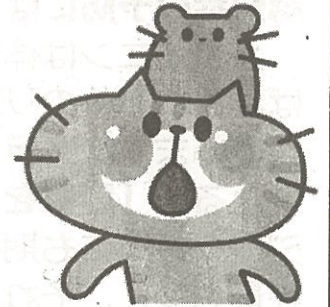
- ・知らない人に声をかけられたら、「命を守る距離（相手がうでを伸ばしても手が届かない距離）」をとり、ちかづかない
- ・あぶないとと思ったら、すぐ逃げる

## ⑤ はなしをする

- ・だれと、どこに行くか、何時に帰るのかを話す
- ・一日のできごとをおうちの人に話す
- ・知らない人に声をかけられたら、大人に話す



## 赤ちゃんでも子どもでも アミロイドβを発生しているけど アルツハイマー病にはならない!?



認知症で最も多いのは、脳にアミロイドβと呼ばれるゴミ(老廃物)がたまるアルツハイマー型認知症です。最近の研究では、赤ちゃんでも子どもでもアミロイドβが発生することがわかっています。しかし、赤ちゃんでも子どもの脳にゴミはたまりません。なぜなら、若いうちは脳のゴミを掃除する機能がしっかりしているからです。一方、高齢になってゴミ掃除が思うようにできなくなってくるとアミロイドβは脳のいたるところで凝縮化し、次第に“認知症予備軍”といわれるMCIの状態になっていきます。研究では40歳からアミロイドβがたまり始めることがわかっています。この時期は、睡眠負債を自覚する時期と重なっていて、また心身ともに疲れが蓄積してくる時期なのです。つまり、この世代から脳に発生するゴミ(アミロイドβ)の量にゴミ掃除が追いつけなくなって、じわじわとアミロイドβがたまり始めるのです。私たちの脳は頭蓋骨の中で、脳脊髄液と呼ばれる無色透明な液体に包み込まれています。脳のゴミは、この脳脊髄液によって「水洗い」されて脳外に排出されていたのです。脳脊髄液は1日に4回程度入れ替わり、特に質の良い睡眠中(ノンレム睡眠中)にたくさん流れることが知られています。若いうちは、ぐっすり眠り、質の良い睡眠をしているので、ゴミもうまく流されて、アミロイドβが脳に蓄積することがなかったのです。

東洋オンライン 奥村歩 「脳の廃棄物」排出の仕組みと睡眠の役割



みなさん、よく眠れていますか。夢も見ずにぐっすり眠ることがアルツハイマー型認知症の予防になるよ。睡眠だけでなく運動によっても脳の中の水の流れが良くなるという話もあるよ。

### 頭の体操

問1. 「1010」という看板がかかっているお店は何の店?

問2. 聞いても、病名を教えてくれない病気ってなーんだ?

問3. できたばかりなのに、くさっているパンはどんなパンかな?

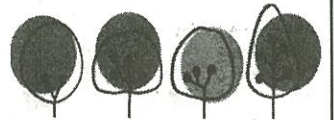
問4. パソコンのキーボードのキーが1つだけ壊れたのでさぎょうができません。壊れたキーはどのキーかな?

問5. 掘るのは「穴」釣るのは「道具」解くのは「話」見るのは「食事」編むのは?

問6. 次の4つの数字を使って一番小さい数字を作ってください。

( 9 1 3 6 )

## ～ メラトニンが認知症を抑え、がんを予防する？ ～



加齢に伴い睡眠は浅く短くなり、夜中に何度も目を覚ましやすくなるが、布団に入ってからもなかなか寝付けなかったりするとアミロイドβが蓄積するという。認知症の予防には、良質な睡眠の確保が大事です。

メラトニンは体内で合成されるホルモンのひとつで、一般に「体内時計」と呼ばれている体のリズムを整える働きをしています。特に、睡眠と覚醒に影響を与えています。メラトニンの血中濃度は夜間になると上昇し、これが、人が「休息をとる」「睡眠をとる」というシグナルになります。最近では、がんの予防やエイジング対策にも期待されています。しかし、メラトニンの分泌量は1歳～3歳までが最も多く、それ以降は減少に転じ、70歳を超えるとピークの10分の1以下になるという報告があります。

メラトニンの分泌量低下の予防は認知症予防になるという考え方ができます。

1. 昼間にできるだけたくさんの太陽光を浴びる（紫外線対策は忘れずに）
2. 寝る前の2時間は強い光を浴びないようにする。特にテレビ・パソコン・ブルーライトは見ないようにする

認知症予防習慣 認知症コラム

睡眠改善のための生活習慣 東京工科大学 榎本みのり

- 朝日や日中の光を浴びる
- 日中に脳に刺激を与えて覚醒させる
- 規則正しい日課で生活リズムを保つ
- 長時間の昼寝を避ける
- 就寝前に入浴や足浴で体温を上げる



### —ほんわりカフェの案内—

- ◎3月6日(水)
- 森部こども園
- ※午後1時30分～3時まで
- 参加費は、200円です。

### あるこばれ—の歌声喫茶

- ◎3月21日(木)
- 中央公民館講堂
- ※午前10時00分～11時30分
- 参加費は、200円です。

### — 頭の体操・なぜなぜ編 —

- 問1. 上は大水、下は大火事ってなーんだ？
- 問2. 赤い服を着て紙を食べているものなーんだ？
- 問3. じゃまなのに動いてくれないものなーんだ？
- 問4. ひとつ目の一本足ってなーんだ？
- 問5. お腹から食べて背中から吐き出すものってなーんだ？
- 問6. どんどん進んでも元のところに戻ってきてしまうものはなーんだ？
- 問7. どんなに走っても、飛んでいっても、見えているのにつかないものは何？
- 問8. うまれたけどまだうまれていないものってなーんだ？
- 問9. ものは同じものなのに、見る人によって違うものが見えるものなーんだ？
- 問10. 火がないのに燃えるものってなーに？

《編集後記》認知症予防に睡眠が大切とは知っていたけど、アミロイドβが洗い流されていることまでは気が付かなかったので驚きでした。朝の30分の散歩はやはり理にかなってましたね。

- 【頭の体操解答】オモテ問1.銭湯(せんとう) 問2.胃炎(言えん) 問3.フランスパン(腐乱すパン)  
問4.S (サ行ができない) 問5.腕(アーム) 穴(ホール) 道具(ツール) 話(トーク) 食事(ミール)  
問6. -993 (1を横に、6を逆さにして) ウラ問1.お風呂 問2.ポスト 問3.土管(どかん) 問4.針  
問5.カンナ 問6.時計の針 問7.地平線 問8.卵 問9.鏡 問10.恋愛

フルートによる

あんぱち♪

# なごやかコンサート



内園満帆



鈴木風香

3月23日(土)

13:00開場 13:30開演

場所 むすぶテラス フレイルーム

料金 高校生以上 500円 中学生以下 無料

※売り上げ金の一部を、令和6年能登半島地震災害義援金として寄付します

プログラム

・千と千尋の神隠し ・日本の郷愁メドレー

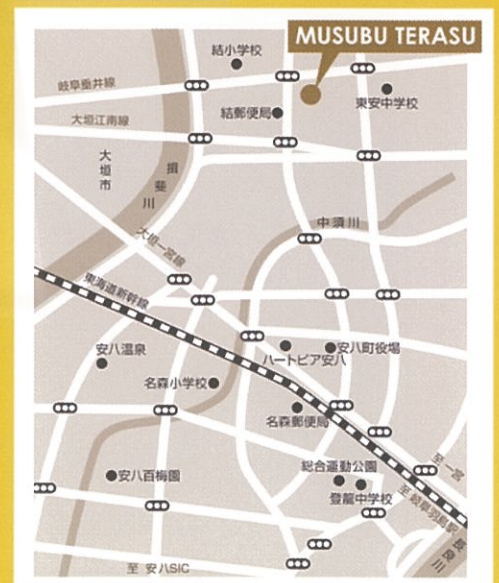
他

お問い合わせは  
こちら

☎ 090-9909-7913

後援：安八町

アクセス



岐阜県安八郡安八町東結1561番地

# PROFILE

## 内園 満帆 フルート奏者



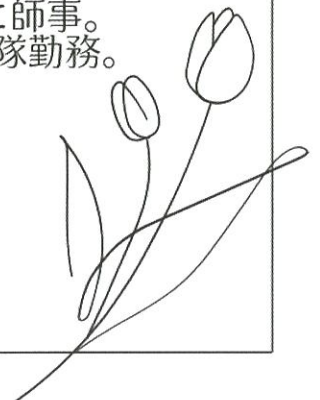
安八町出身。11歳よりフルートをはじめる。  
岐阜県立加納高等学校音楽科を経て、  
愛知県立芸術大学音楽学部  
音楽科器楽専攻管打楽器コースを卒業。  
第69回全日本学生音楽コンクール  
名古屋大会高校生の部第2位。全国大会入選。  
第8回岐阜国際音楽祭フルート部門  
大学生専門の部第1位。文化人賞受賞。  
平成29年度公益財団法人  
山田貞夫音楽財団奨学生。  
公開オーディションにて選抜され、  
第21回岐阜新進演奏家コンサートに出演。  
フルートを幸脇直人、細江誠、寺本義明、  
橋本岳人、梶川真歩の各氏に師事。  
名古屋市消防音楽隊勤務。

---

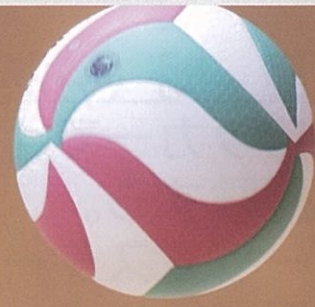
## 鈴木 風香 フルート&ピアノ奏者



刈谷市出身。12歳よりフルートをはじめる。  
愛知県立岡崎北高等学校普通科を経て、  
愛知県立芸術大学音楽学部  
音楽科器楽専攻管打楽器コースを卒業。  
第29回日本クラシックコンクール  
フルート部門 大学の部全国大会出場。  
2020年度若手音楽家育成事業  
プラットフォームコインコンサートに  
オーディションにて選抜され出演。  
フルートを高木直喜、橋本岳人、  
梶川真歩の各氏に師事。  
名古屋市消防音楽隊勤務。



# バレーボール教室のご案内【無料】



## 開催日時

2024年3月24日（日）13:30～15:30（13時から受付開始）

## 開催場所

安八町「むすぶテラス」プレイスペース（裏面参照）

対象者 定員：20名

◆**経験者・未経験者は問いませんが、年齢は中学生以上とし、当日扱うボールは5号球（一般・大学・高校用）です**

## 持ち物

体育館シューズ（内履きの運動靴）、飲み物、運動できる服装

## お申込み先

- ・ むすぶテラス 0584-62-6655 お申込みはココから →
- ・ 電話か2次元バーコードからお申込みください。



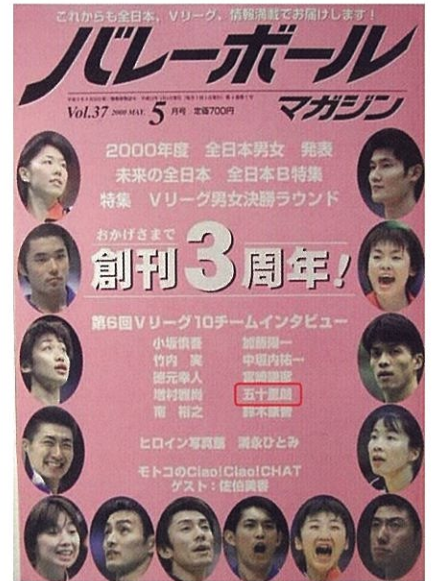
後援：安八町  
主催：むすぶテラス

# 講師のご紹介

講師 五十里 朗 (いかり あきら) 身長191cm

ミドルブロッカーで、2002年実業団 NTTバレー部に所属し、主将も経験する。現在も現役選手として活動し、昨年の「日本スポーツマスターズ(9人制男子バレーボール競技)」全国大会で愛知県代表として出場している。

講師は、2000年5月号の「バレーボールマガジン」では、Vリーグのチームインタビューにも登場していました。



## 開催場所 (むすぶテラス) のご案内



むすぶテラスのご案内



MUSUBU TERASU (むすぶテラス)

〒503-0112

岐阜県安八郡安八町東結 1561 番地

☎ 0584-62-6655

交通

- ・JR 東海道本線「穂積駅」より車で 13 分
- ・JR 東海道本線「大垣駅」より車で 15 分  
または名阪近鉄バス (2 番のりば) 岐垣線  
岐阜聖徳学園大学行き「結」下車 (約 20 分) より徒歩 5 分
- ・東海道新幹線「岐阜羽島駅」より車で 12 分
- ・安ハスマートインターチェンジより車で 12 分



# ボッチャ体験会のご案内【無料】



## 開催日時

2024年3月22日（金）13:30～15:00（13時から受付開始）

## 開催場所

安八町「むすぶテラス」プレイスペース（裏面参照）

## 対象者

◆経験者・未経験者は問いません。（定員：20名程度）  
ボッチャに興味のある方は是非参加してください。  
ボッチャを知る、触ることから簡単なゲームを実施します。

## 持ち物

体育館シューズ（内履きの運動靴）、飲み物、動ける服装

## お申込み先

・むすぶテラスへ電話（0584-62-6655）か  
2次元バーコードからお申込みください。

お申込みはココから →



後援：安八町  
協力：岐阜ボッチャ協会  
主催：おすぶテラス

# ボッチャの紹介

ボッチャはすべての垣根を超えて、誰でもできるスポーツです。スポーツとしてのボッチャは、年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

元は、ヨーロッパで生まれたスポーツで、1988年のソウル大会からパラリンピックの正式種目となりました。

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



## 開催場所（むすぶテラス）のご案内



むすぶテラスのご案内  
↓



MUSUBU TERASU（むすぶテラス）

〒503-0112

岐阜県安八郡安八町東結 1561 番地

☎ 0584-62-6655

交通

- ・JR 東海道本線「穂積駅」より車で 13 分
- ・JR 東海道本線「大垣駅」より車で 15 分
- または名阪近鉄バス（2番のりば）岐垣線  
岐阜聖徳学園大学行き「結」下車（約 20 分）より徒歩 5 分
- ・東海道新幹線「岐阜羽島駅」より車で 12 分
- ・安八スマートインターチェンジより車で 12 分