



## 高齢者大学・赤穂西小学校合同講座

1月23日（水）高齢者大学・赤穂西小学校合同講座がありました。高齢者大学赤穂西校・福浦校の皆さんと赤穂西小学校の5、6年生と一緒に講座を受けました。株式会社マルセイ代表取締役 木元正均さんの「エベレストに懸けた夢～命・絆・愛～」という演題の講演でした。極貧の中でここまで育ててもらった母に、今から日本に呼んで恩返しをしようとしたところでその母が倒れてしまう。生まれてはならないところで生命を受け、母性愛に包んで育ててくれた母に、感謝の言葉を届けるために、天国に一番近いエベレストの頂上に立ち、渾身の力で「お母さんありがとう！」と叫んだというお話でした。幼少期の苦勞に感じるものがあつた人や、登山を始めてたった4年で地球のてっぺんに立った努力に感動した人など、それぞれ感じたことや学んだことがあつたことと思います。「大きな夢は、小さなことの積み重ねである。一步一步 上へ上へ いつかきっと てっぺんてっぺん」という言葉に全てが込められていると感じました。



## 学校保健委員会



5、6年生が参加した本年度の学校保健委員会は、「栄養のバランスを考えよう」というテーマで行いました。まず、元気もりもり委員会の皆さんより、「給食って、栄養バランスがいいね」という題で、給食の栄養のバランスを分類した結果が発表がされました。給食は、赤（血や骨、肉をつくる）、黄（熱や力のもとになる）、緑（体の調子を整える）のバランスがとれています。残さず食べないと栄養のバランスはとれません。また、その後、給食センターの清水 剛先生から、好きなおやつばかり食べていると緑が不足しがちになることや、おいしいおやつにはたくさんの砂糖や油が含まれていることを実際の含有量を見せながら教えてもらいました。日々の食事で栄養のバランスを意識していないとどうしても赤や黄ばかりになり、緑が足りていません。野菜や果物が多すぎるかなと思うぐらいでもいいのかもしれない。

