

数独に挑戦しよう！

- 空いているマスの中に、1～9の数字を入れましょう
- タテ、ヨコの各列に同じ数字を2つ入れてはいけません
- 太枠の9つのマスの中に同じ数字を入れてはいけません

2	6	A	1	8	7	B	3	9
7	C	5	D	3	E	4	F	1
G	3	H	5	I	9	J	2	K
1	L	8	M	6	N	3	O	5
3	4	P	9	7	5	Q	1	8
5	R	9	S	1	T	6	U	4
V	5	W	8	X	6	Y	4	Z
6	a	7	b	9	c	8	d	2
4	8	e	7	5	1	f	6	3

脳トレの効果とは…？

「脳トレ」は、認知症の予防にいい影響を与えると考えられています。脳トレをおこなうことで、脳が活性化されます。脳トレによる脳への刺激は、脳の血流が改善し、脳の各部分への酸素供給が増え、全体的な脳の機能を向上させます。

血流の改善は、脳の神経細胞の活性化にもつながり、脳の情報伝達を担うシナプスの働きを促進。それにより神経細胞間の通信を強化し、認知症機能の向上に重要な役割を果たすと言われています。

特に新しいことへの挑戦など、さまざまな種類の活動を通じて脳を刺激することが重要です。

また、新しく学んだことができるようになったとき、難しい問題や分からなかった問題が解けたとき、特別な満足感や達成感を得られます。

脳トレを通じてこのような挑戦をすることで脳に刺激が加わるだけでなく、気分的にもリフレッシュでき、ストレス発散にもつながります。

住民の方より”雑学読本”を頂きましたので、今月号から1つずつ紹介させていただきます。

☆知っているようで知らない

・牛は草しか食べないのに、どうしてあんなに大きくなれるの？

(説明)

人間はパンやごはんを食べているだけでは大きくなれません。肉や魚、卵や牛乳、野菜といういろいろなものをバランスよく食べなければならないのです。

牛や馬、ゾウなどの草食動物はなぜ、草だけ食べてあんなに大きくなれるのでしょうか。その秘密は、体の中に棲む微生物。胃や腸の中には、食べ物を分解する数十種類の微生物たちが1cm²当たり100万もいて、植物から効率よくタンパク質を取り出しているのです。さらに、それらの微生物をタンパク源として消化してしまうと言われています。

問題の答えは裏面の下にあります。

風のたより

455号

2025

4.8

協 協 発
力 力 行
桂 す 桂
川 川
町 町
民 民
生 生
児 児
童 童
委 委
員 員
協 協
議 議
会 会
会 会

令和七年三月句座 すみれ句会

ひたすぎ だいざ おわ ひいな
日田杉の台座に在す雛かな

野上マチ子

あきづき しにせ たたき ひなふる
秋月の老舗の三和土雛古し

平田和子

しゅんこう そび た わら
春光や聳え立ちたる藁ゴジラ

平嶋幸子

しゅんこう にわ くさき
春光や庭の草木を植えかえる

原口孝子

きめうてい ひやくたい ひなひやく
旧邸の百体の雛百の態

花田ムツ子

アンビシヤス桂川東小学校 みんなの句

田んぼにねおたまじやくしはくろいいろ

一年 足立 なゆ

たんぽぽは三月にさくうれしいな

二年 西原 吐愛

たのしいねみんなでかざるひなまつり

二年 おがた あいり

さくらはねひらひらちつてきれいだね

三年 隅坂 梨乃愛

早くきてたのしみすぎるひな祭り

三年 山口 えりな

春のにじ雨があがるとできるよね

三年 池尻 まほ

卒業だ小学校にさようなら

六年 城谷 きせき

もうすぐで卒業だよね悲しいね

六年 松岡 歩花

卒業のさびしい心春の空

六年 池部 恋々美

当番医案内 ※変更の可能性があるので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
4月13日(日)	きはら内科消化器科医院	桂川町土師	20-9015
4月20日(日)	穂波整形外科	飯塚市太郎丸	25-0066
4月27日(日)	田中医院	飯塚市天道	22-1850
4月29日(祝)	塚本クリニック	飯塚市平塚	72-4388
5月 3日(祝)	桂川腎クリニック	桂川町瀬戸	26-8080
5月 4日(祝)	徳永眼科医院	飯塚市楽市	25-0011
5月 5日(祝)	三宅脳神経外科病院	飯塚市楽市	25-5050
5月 6日(祝)	青山医院	飯塚市高田	22-6328
5月11日(日)	なかおクリニック	飯塚市堀池	21-5755

表紙の解答 A:4 B:5 C:9 D:6 E:2 F:8 G:8 H:1 I:4 J:7 K:6 L:7 M:2 N:4 O:9 P:6
Q:2 R:2 S:3 T:8 U:7 V:9 W:3 X:2 Y:1 Z:7 a:1 b:4 c:3 d:5 e:2 f:9

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。