

笑顔

10月のニューズレター

Vo. 80



天高く馬肥ゆる秋。実りの季節を迎えました。(神無月) (株)迫広砕石

赤とんぼの産卵場所

赤とんぼは夏の暑い時期を高原で過ごし、秋から初冬にかけて 卵を産むために平地へ戻ってきます。

卵を産む場所は
 ① 田んぼや池などの水路
 ② びりたにすま学校のプール
 この時期のプールは深が浅く、落ち葉などが入り込み、ちやうど自然の池のような状態になっているそうです。
 卵のまま冬を越し、翌年の初夏、ヤゴからトンボへと成長します。



国勢調査

10月1日は、国勢調査。

ニッポンの今を知り、未来をつくるための調査です。

5年ごとに実施される国勢調査。今年からは10年に一度の大規模調査の年に当たります。「日本全国、全世界を調査することで正確なデータを集計し、国のあり方や政治・暮らしに役立ててもらうことが目的」

調査票の配布	国勢調査員が各世帯を訪問し、調査票を配布します。
調査票の提出	調査員への提出(封筒に封入)又は市への郵送による提出のいずれかの方法で提出します。
集計	調査完了後は、すべての調査票が総務省統計局に集められ、独立行政法人統計センターで集計されます。また、集計が完了した調査票は、一定期間経過後に溶解処分されます。
結果の公表	人口・世帯数の速報結果を平成23年2月に公表します。その他詳しい調査結果を平成23年6月から、順次公表します。

話題のスポーツ速読(連続コンボット 読書社)
 脳の活性化して「自然と早く読んでいる」状態になる。

速読トレーニング

Step 1 読書速度を計測

- ① 本を6秒間黙読する
- ② 読めたところまでの文字数を数える
- ③ その文字数を10倍したのが1分間に読める文字数

1分間に読める文字数の例

日本人の平均	400~600字
東大・京大合格レベル	1000~2000字
東大・京大トップレベル	2000~3000字
エリート官僚 高級経営者	5000~6000字

Step 2 目のストレッチ



まずは目の準備運動から。目の両側に両手の人差し指を立て、顔は正面に向けたまま、眼球だけを素早く動かして左右の指を交互に見る。6秒間、または片目を1回として10回ほど行えば十分です。

続いては、おでことおごの筋あたりに入らし線を水平に置き、顔は正面に向けたまま、眼球だけを素早く動かして上下の指を交互に見る。こちらも時間や回数は同じ。目の動きにつられて顔や頭を動かさないように。

最後はピント調節に使う毛様体筋のストレッチ。目の前10cmくらいの位置と、30cmくらい離れた位置に人差し指を立て、交互に指を見る。時間や回数は同じで、目が慣れてなければ左右の指を入れ替えてもう一度。

Step 3 文字を読まずに速く読み飛ばす



Step1で計測した本の同じページを開き、今度は8秒間×3回、文字を読まずに1行ずつ素早く目を通す。1行のいちばん上といちばん下を交互に見ながら横に移動するように、素早く目を正らせるのがコツ。目から入る情報量が多いほど脳の処理能力は上がるので、6秒間よりページすべてを見るより少ない回数で行う。

Step 4 視野を広げる



多くの情報を取り入れるには広い視野も不可欠。目を両側の両側に両手を出し、少しずつ手前に向けて見えるギリギリの位置で止める。さらに1cmほど引いて完全に見えるようになったら、その見える手を見ようと思える。

Step 5 読書速度を再計測

仕上げに脳が活性化され、視野も広がった状態で再び読書速度を計測。Step1とまったく同じように、1分間で読めた量を書き出そう。あまり変化がなかった人は、力みすぎている可能性がある。次回からはもっとリラックスを。

ゲーム感覚でいつでも気軽にできる脳トレゲーム

23	17	12	3	21
5	14	4	19	24
18	13	9	1	7
2	8	25	16	22
10	20	6	11	15

脳が活性化しているかチェックできるゲーム。数字プログラムに書かれた上の表の中から、30秒間で1~25までの数字を順番にすべて見つけられるようにして、脳が回転しているか、余裕をもって見つけられるように。

わか家のあかしん答

弊社で配車担当Kくんの家のKちゃん(小2)は外で男の子と元気に遊ぶ活発な女の子です。パパ(Kくん)大好きなだけ、ちやうど調子に乗って生意気な姿を言ってしまう。いつもは優しいパパもこの時は怖い顔で「K、カバチばかりたれるんじゃないか?」
 Kちゃんびっくりして泣きながら「パパごめんさーい。」でも、かまちゃばかり食べてないよ。だって好きじゃないもん。パパ「??」
 あまりのかわいさに怒る気をなくしてと

Vo.79の解答



迫広砕石 検索