



数学は数楽です!

こんにちは! チャレン爺です。

監修:竹内康博



チャレン爺

みなさん元気ですか? 日に日に春らしくなりますね。

前号では10進法の位取り記数法を学びました。10進法で302は3×(10×10)+0×(10)+2×1を表します。1が2個集まった2と(1が10個集まった)10が0個、(10が10個集まった)100が3個で302となります。インドで0が発明されたおかげで、10の位が0個であることを表すことができるようになって、位取り記数法が考え出されました。10進法は10個集まると新しい位に移るといった数字の表し方で、10個の数字0、1、2、3、4、5、6、7、8、9を使って数字を表しています。

0と1だけを使って数字を表す方法もあります。このような数字は2進数と呼ばれます。10進数は10個集まると位が一つ上がるのですが、2進数では2個集まると位が一つ上がる記数法です。たとえば10進数の5は5=1×(2×2)+0×(2)+1×1なので2進法で101と表します。2進法について学ぶ前に次の数当てゲームをやってみましょう。

はじめに3までの数字を当てるゲームに使う次の2枚のカードを作ります。



チャレン爺:「1、2、3の数字の一つを紙に書いてください。その数字はA、Bのどのカードにありますか?」

あなた:「Aにはありますが、Bにはありません」

チャレン爺:「あなたが紙に書いた数は1です。」

これはカードに書かれた数字をよく見れば納得できますね。

次に7までの数字を当てるゲームに使う次の3枚のカードを作ります。



チャレン爺:「1から7の数字の一つを紙に書いてください。その数字はA、B、Cのどのカードにありますか?」

あなた:「A、Cにはありますが、Bにはありません」

チャレン爺:「あなたが紙に書いた数は5です。」

確かにカードAとCに共通で入っている数字は5と7ですね。5と7でカードBに入っていない数字は5です。実はチャレン爺はもっと簡単に数字を当てることができます。A、Cのカードの一番小さい数字の和1+4=5で、あなたの書いた数字5を当てることができました。なぜでしょう? チャレン爺の方法の解説は次号にします。

歳事記 端午の節句・こどもの日

5月5日は五節句の一つ。端午とは月の端の午の日を指していましたが、5月の第1午の日に変わり、次いで5と午をかけて5月5日になりました。端午の由来は、元々中国の風習が日本に伝わったものです。平安朝以来、宮廷で菖蒲を天皇に献上し、臣下は薬玉を賜り、万病を治し邪気を払う行事が行われました。武士の世になるにつれ、菖蒲の音が尚武と結びつき、男の子の逞しい気概を培う日になっていきました。男の子が生まれると、5月5日を初節句として外飾りに鯉のぼりを、内飾りには甲冑や武者人形を飾り、その生誕を祝うようになりました。また、この日は故事にない、菖蒲や蓬を軒に挿し、粽や柏餅を食べるなどします。

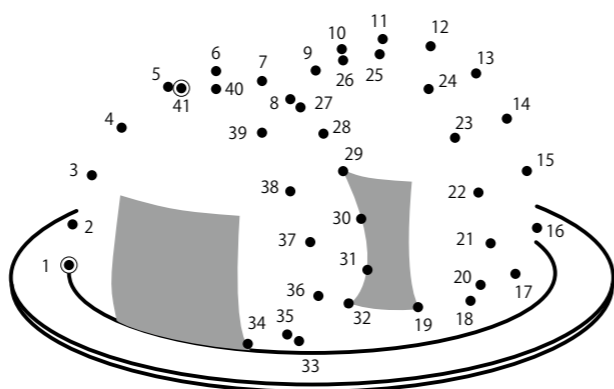
この端午の節句5月5日を、1948年に「こどもの日」として国民の休日と制定しました。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」を趣旨としています。親子が慈しみ合うことが根底にありますね。

子ども大人も楽しめる脳トレ

点むすびパズル

黒(くろ)い四角(しかく)が並(なら)んでいるね。なんだらう? 1から順(じゅん)に線(せん)でつないでいくと、何(なに)が出(で)てくるかな?

★お花見(はなみ)につきものの○○○。運動会(うんどうかい)でも定番(ていばん)だね。



集会施設休館日(4月・5月)

4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	—	—	—	—

■:和田区民集会所 □:高円寺北区民集会所



Facebook
はじめました。

高円寺地域区民センター協議会

検索

わい! わい! わだまつり 2022

4月24日(日) 午後1時~3時

コロナ対策のため「小規模で静かなお祭り」とします。

会場:和田区民集会所 / 和田障害者交流館 (和田2-31-21)

催し物
フラダンス Hana Aloha
歌/ワダノヒト

テイクアウト販売コーナー
クッキー・パン
キャンディレイ
会場では食べられません。
家に帰ってから食べてね

苗木de募金

見てみよう! 防災倉庫
作ってみよう!
缶バッチ100円

バルーンアートが
やってくる
ボウリングもあるよ

【来場時のお願い】
*マイバッグをご持参ください。 *ゴミのお持ち帰りにご協力ください。
*お車や自転車等のご来場はできるだけご遠慮ください。
*ペットを連れてのご来場はご遠慮ください。
*状況によりプログラムが変更になる場合があります。

★新型コロナウイルス感染症対策のため……
*会場内での食事はできません。
*マスクの着用や手指の消毒等にご協力ください。
*入場制限する場合があります。

主催:杉並区障害者団体連合会 / 高円寺地域区民センター協議会 協力:杉並区立和田小学校

高円寺地域区民センター協議会 定期総会開催のお知らせ

令和4年度定期総会を開催します。地域の皆様のご参加をお願いいたします。

【日 時】5月17日(火) 午後1時30分

【場 所】阿佐谷地域区民センター 2階 第1・2・3集会室 住所:杉並区阿佐谷北1-1-1

【議 題】●令和3年度事業報告 ●令和3年度収支決算報告 ●令和3年度会計監査報告

●令和4年度事業計画(案) ●令和4年度収支予算(案)

高円寺地域区民センター協議会 会長 毛塚 博

地域懇談会

2月20日(日)開催予定だった「2022地域懇談会」は感染症拡大防止のため中止となりました。講師の大蔵由美さんとあめのもりようこさんに当日の講演内容をまとめていただきました。

「地域で考える with コロナの生活 ~こころとからだのリフレッシュ~」

毎日テレビをつけると、「昨日のコロナの感染者数は〇〇人」「変異株が〜ワクチンが〜」等とあちこちから様々聞こえてきて不安を掻き立てられます。テレワークも増え生活も変わり、この2年で社会は一変しました。その中で私たちの身体にも変化が出てきました。感染を避けるため自宅にこもった結果、運動不足になり、血糖値や血圧が上がったり。循環器系の疾患が発生する頻度が上がるきっかけにもなりました。また、テレワークでコロナ太りも増加。密を避けた結果、ストレスも増加。家族間での人間関係の問題も増えました。孤立化する方は鬱の原因にもなりかねません。経済の問題もあり不安は倍増。コロナ騒動の終わりはいまだ見えてきません。この悪循環をぜひここで改善しましょう!

ポイントは次の二つ。運動とコミュニケーションです。散歩や軽いエクササイズをすることで、エネルギーを消費し、これにより血糖値や体重の増加等からの病気を防ぎます。また、筋力を維持することにもつながります。そしてストレス解消のために、電話やSNSでも良いのでコミュニケーションを取ることも心がけてください。たわいないおしゃべりで孤独を避け、気分も明るくなります。不安や心

配事があれば身近な友人や家族に相談をするなど、コミュニケーションも大事。コロナ禍ではありますが、近所での声の掛け合いも大切です。さらにストレス回復には質の良い睡眠も大事。入浴剤でお風呂タイムを充実させたり、また、家具の配置や照明を変えてグリーンを足す等気分転換もお勧めです。インテリアを工夫し空間を変えることで幸せ気分も盛り上がります。自分にとって心地よいことは何なのか? これをチャンスにぜひ考えてみてください。前向きな考え方が免疫力アップにもつながります。「心と身体に良いことって何?」心の声を聞いて自分にとって一番ワクワク楽しいと思うことをすることこそが、コロナ禍を乗り越える決め手かもしれません。



大蔵 由美

健康管理士・空間デザイン心理士®プロ。2013年より健康セミナーなどを企画運営。区内で「まちの健康Club」主宰。毎週月曜日に「60代からの脳とカラダのメンテナンス」という脳トレと体幹トレーニングを中心とした運動教室を開催中。60代から90代の高齢者の元気に貢献している。

足指グーパー&太ももぶらぶら体操

おうち時間が長くなり、運動不足が気になっている方も多いのではないのでしょうか。今回は、椅子に座った状態でも運動不足解消が狙える簡単な体操をお伝えします。

- ★椅子に少し浅く腰掛け、腰幅くらいに足を開きます。
- ★お腹に軽く力を入れて背筋を伸ばしましょう。
- ★膝を閉じる時に足指をぎゅっと握り、膝を開く時に足指をふわっと開きます。
- ★慣れてきたら膝の揺らしを速く(ぶらぶら揺らすような速さ)してみましょう。
- ★心臓から一番遠い足指を動かすことで、全身の血の巡りが良くなり、足のむくみや疲れを取る効果も狙えます。また、太ももぶらぶらはお尻の筋肉と内股の筋肉をしっかり使うので椅子に座ったままでもかなりの運動量になります。食後のほか、テレビを見ながら、パソコンに向かいながら、など「ながら健康習慣」にしていきましょう!



あめのもり ようこ

健康運動指導士・健康科学アドバイザー。美と健康、アンチエイジングのオリジナルプログラム考案者として注目されています。

講座報告

健康講座 夫婦間のイライラと上手に付き合うコツ 子育てのイライラと上手に付き合うコツ

- ★開催日 1月19日(水)・29日(土)
- ★場所 高円寺北集会場・和田集会場

イライラ(怒り)の原因をたどれば、自分が大切にしていることに気づくことができるそうです。怒りから気をそらすテクニックや心のコントロール法を、呼吸やリラクセスの体験とともに学びました。



高円寺まち歩き

- ★開催日 2021年12月15日(水)
- ★場所 高円寺氷川神社・気象神社→小杉湯→庚申塔

前日の寒さが信じられないような小春日和。13名の参加者で、高円寺まち歩きをしました。氷川神社・気象神社→小杉湯→庚申塔と見学しました。



高円寺氷川神社

きたきた寄席

- ★開催日 2022年2月13日(日)
- ★場所 高円寺北区民集会所

コロナ渦の中、参加人数を縮小しての落語入門講座でした。

落語の合間に聞く伊藤ルーリーさんと春風亭朝枝さんとの軽妙なやり取りから、寄席の舞台裏も垣間見え、笑い声で包まれた楽しいひと時でした。笑いは大事ですね。



地域を歩く 蚕糸の森公園

青梅街道沿い、東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅に接する「蚕糸の森公園」は、四季を通じて自然と触れ合える公園として区民に親しまれています。ここは防災公園としての役割もあり、備蓄倉庫をはじめさまざまな防災設備が整えられています。

「蚕糸の森」の由来は、かつてこの場所にあった農林水産省の蚕糸試験場にあり、蚕糸は蚕の繭から取った糸、つまり生糸のこと。質の良い日本の生糸は、明治政府が外貨を得るための輸出の主力商品でした。蚕糸試験場は、1911年(明治42年)設立の農商務省原蚕種製造所から1914年(大正3年)農商務省蚕業試験場への改称を経て、1938年(昭和13年)農林省蚕糸試験場となり、1980年(昭和55年)茨城県つくば市への移転により、その歴史に幕を閉じます。跡

地に、杉並第十小学校と一体化して整備されたのが「蚕糸の森公園」です。

青梅街道に面した正門と、公園内に入って右手にある公園管理事務所の建物は、蚕糸試験場の面影を残す貴重な遺構です。付近には「蚕糸科学技術発祥の地」の碑があり、また一角には桑の木が植えられ、試験場時代に養蚕用の桑園があったことを思い起こさせます。

お花見に訪れる際には、桜をめつつ公園の歴史に思いを馳せてみるのもよいでしょう。



★こたえは「おにぎり」でした。おむすびともいうね。中(なか)につめる具(ぐ)は、おおか、シャケ、ツナ、ウメボシ、みんなは何(なに)がすき?