



# 通信

Aug.



## 学習状況のお知らせ

夏期講習が続いています。

演習は平日の2時から3時間クラスと、夕方6時から3  
暑い中毎日来て頑張っている人もいます。

(水筒または飲み物持参でお願いします)

19日の後半から参加も可能です。ご相談下さい。

**なお、8/15(木)～8/18(日)は原則お休みです**

暑さが続きます。日射が強いと集中力が無くなり  
そうですね。車も人も、自転車も少しボーッ  
としているかもしれません。出かける時は暑さ  
対策と交通事故にも気をつけて下さいね。

個別港学舎 舎長 八木貴子



## ひまわりプロジェクト報告



さつきちゃんち  
のヒマワリ畑

「ひまわりがたくさんさきました。とてもうれしい  
です。たくさんタネがとれると思います」



## お茶・水の他に 牛乳も★

いっぱい遊んだ後、沢山汗をかいた  
後に、牛乳を一杯！

熱中症対策には、こまめな水分摂取  
が第一、と考えられがちですが、体内  
を巡る血液を増やすことも、大事な要  
素の一つです。そもそも、なぜ熱中症  
で倒れるのか。答えは簡単。暑さのせ  
いで、一時的に貧血状態になるからで  
す。汗をかくと体は水分を失います。  
そうすると血液に含まれる水分も減り、  
結果、血が下半身に溜まってしまい、  
頭に回す分の血が不足して、倒れてし  
まうわけです。では、どうやったら血  
を増やせるのか。沢山遊び、あちこち  
を歩き...ちょっとキツイなあ～という位  
に疲れた時に、牛乳を飲むのです。  
すると、肝臓からアルブミンというたん  
ぱく質がたくさん分泌されて、血や汗を  
作る元となって、全身に血が行き渡る

NPOシャローム  
ヒマワリプロジェクト:送られてきた種  
を自宅の庭などで  
栽培し、花を楽しん  
だ後、種をシャロームへ送り返します。  
シャロームでは、種  
を原材料としてひま  
わり油やドレッシングに加工して製品  
化し、障がいのあ  
る皆さんの支援に  
役立てています。

## ヨーロッパ紀行④

### 2つのダ・ヴィンチの絵画

イタリア、スペイン、フランスと旅した間に  
、いろいろな美術館にも足を運びたくさんの芸  
術作品を見ました。中でもルーブル美術館の  
作品は絵画だけでも7500点と云われていて、  
印象派で有名なセザンヌ、モネなど、日本でも  
人気の作品が手の届きそうなところに数多く展  
示されています。しかし、ミケランジェロと並ぶ  
偉大な芸術家レオナルド・ダ・ヴィンチの作品、  
モナリザは唯一防弾ガラスのケースに守られ  
、手前にロープがはられ、近づくことは出来ま  
せん。



イタリア、ミラノの古い修道院の食堂にある「最後の晩餐  
もつと嚴重です。壁画は卵、ニカワ、植物油脂を用いたラ  
技法で描かれており、本来、温度や湿度の変化に弱く、  
向きな技法でした。このため、500年の間に何回も修復  
された部分の書き足しが行われました。その結果、画面は  
オナルドのオリジナルの表現は分からなくなりました。

1977年から行われた修復は、レオナルドのオリジナルの  
みがえらせました。存在すること事態が奇跡といわれる  
ため、部屋の温度湿度も管理しています。見学者は予約  
人数のみで、食堂までの回廊に何重もの扉を付け開閉  
進みやっと見る事ができます。



ようになります。

水分補給と一緒に行えば、貧血を防ぎ、ひいては熱中症対策にもなるわけです。

運動後に一杯の牛乳、皆さんもいかがですか？

(記事:マイコ先生)





時間クラス。

ト。



「レ」の壁画は  
テンペラ画の  
壁画には不  
やされ、はが  
は黒ずみ、レ

り線と色をよ  
作品を守る  
的の限られた  
して通路を



