



じゆうく。

19歳、未来が動き出す。

じゆうく。新入生インタビュー

今年度新たに入塾した1年生の様子を紹介します

連載 No. 05 / 12
Date. 2021.08



にしの じゅんや
西野 旬哉 くん
四万十高校1年生

英語コース（文法・単語を中心とした英語授業）を経験して

毎回の授業で実施する単語テストのおかげで、知っている単語が増えていき、学校での授業でも問題が解きやすくなりました。毎回30個の単語を覚えてくるのは楽ではないですが、自分のこれからのために必要だと思うので頑張っています！

「じゆうく。」に入塾しようと思った理由

高校に入塾した頃はあまり入塾したい気持ちじゃなかったのですが、「じゆうく。」のスタッフが学校で説明してくれたときに、年齢も近く話やすそうだと感じ、「この人たちと勉強したい！」と思ったのがきっかけです。

これから頑張りたいこと、やってみたいこと

1学期に引き続き、テスト期間に毎日「じゆうく。」に通って勉強を頑張りたいです。また「フミダス！」に参加して、ほかの地域の人も関わってみたいと思っています！

「フミダス！」… 町営塾「じゆうく。」を運営する株式会社 FoundingBaseの地域横断型プロジェクト

お問い合わせ先 町営塾「じゆうく。」 ☎ 22-3163



いずま かなで
出間 花奏 さん
窪川高校1年生

「じゆうく。」に3か月間通ってみて

最初はスタッフと話せるか不安でしたが、今は話せるようになって楽しく通っています！また、興味のある職業について、ネットで調べてもよくわからなかったことを、経験のあるスタッフが教えてくださり詳しく知ることができました。

スキルアップコース（学習方法を学ぶ授業）を経験して

今まではどうやって勉強したらいいかわからず困っていたのですが、「反復をして脳の海馬を騙すこと」など暗記のコツを教えてもらい、短時間で多く覚えられるようになりました。

「じゆうく。」ゼミ【宇宙編】（社会にある様々なワクワクに触れる授業）を経験して

もともと星についての話が好きだったこともあり、おもしろかったです！「宇宙の構造は泡に似ている」という話が印象的でした。ペットボトルを振って泡を作るワークも楽しかったです。

中学3年生限定 / 英語基礎の体験授業
8月23、24、26、27日
開室 | 17-20時 授業 | 18-19時
お気軽にご参加ください！申し込みはQRコードもしくはお電話からお願いします。



からだにいいはなし

骨粗しょう症のおはなし

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまいう人も少なくありません。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

骨粗しょう症により骨折しやすい部位は、背骨（脊椎椎体）、脚の付け根（大腿骨近位部）、手首（橈骨・とうこつ）、腕の付け根（上腕骨）です。

背骨が体の重みで押し潰れてしまうことを「圧迫骨折」と言い、背中や腰が曲がるなどの原因となります。圧迫骨折が生じても、単なる腰痛として見過ごしてしまい、激しい痛みを感じない場合もあります。1カ所骨折すると、その周囲の骨にも負担がかかり、連鎖的な骨折につながりやすいため、早期発見・早期治療が重要です。

大腿骨近位部は、骨折すると歩行が困難になり要介護状態になるリスクが高くなる骨折部位です。大腿骨近位部骨折の85%は転倒が直接の原因となっていますので、骨粗しょう症の治療とともに転倒予防も重要です。

骨粗しょう症と健康寿命の関係はとても密接で、歩くことや筋肉トレーニングや体操・ストレッチ・ピラティスを行うことで骨や筋肉に負荷をかけることはとても大切です。骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながるのです。

四万十町国保大正診療所

筒井崇・中澤彩花・大川剛史（執筆）

今月の

音楽が生活の中にあるという喜び

山中希さんのお話を聞いて「確かに音楽って、音を楽しんで書くよなあ」と思い、ウィキペディアを見てみました。「音楽とは、中略、音をさまざまな方法で発したり、聴いたり、楽しんだりする行為のことを指す」

中村（四万十市）出身の山中さんは、保育園の頃にピアノを始め、中村高校を卒業後、神戸にある山手女子短大音楽科を卒業されました。てっきり、プロを目指したのだと思いましたが、ご本人曰く「音楽の教員になろうと思ったわけではなく、ピアノリストになろうと



やまなか のぞみ
山中 希 さん

思ったわけでもありません。ただ、ピアノを弾く毎を送りたかったから（笑）肩に力が入っていないというか、自然体というか。幼少の頃から、ピアノが好きで、ただピアノが弾きたいという自然な気持ちの通りに歩んできた山中さんですが、高校に入ってから高知市内の先生のもとへ定期的に通うようになりました。県外の先生のところへも行きました。そして、音大受験。音大受験には、音楽の歴史や楽典（音楽の基礎的理論）はもちろん、歌の試験もあります。それらをクリアして目指す大学に合格。

大学生の頃は、音楽療法士になることも考えた山中さんでしたが、当時、国内ではまだ音楽療法士への学習環境が整備されておらず、英語で学ばねばならない領域が多かったといえます。「私も、のすこく英語が苦手だったんですよ（笑）」卒業後、さらに音楽の勉強を続けたかったのですが、

家庭の事情もあって帰郷。「普通に就職しました」とご本人。その後、医療事務などの仕事につき、結婚を機に四万十町へ。現在は、町内で働きながら、お二人の娘さんを育てるお母さん。音を楽しむお母さん。ピアノを楽しむお母さん。娘さんとの連弾や、ホームパーティーで弾いたりするのがとても楽しいという山中さん。2年ほど前のある発表会でのこと。当時小学4年生だった娘さんと連弾をした時「弾いている時は集中していたのでわからなかったのですが、通常、演奏が終わってから起こる拍手が、演奏中に沸き起こったというのを後から聞いて驚いたことがありました。確かに、のすこく楽しく弾いていました」

すくすく

のなか やすはる
野中 靖春 くん
令和3年3月生まれ

北琴平町

すくすくと元気に大きくなってね。
(靖弘・優より)

四万十町HP ▶ 分類で探す ▶ その他 ▶
『四万十町通信すくすくコーナー募集!!』
[お問い合わせ先]
企画課広報情報係 ☎ 22-3124

