



YES 通信



〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2019年7月号

すてんなな君って知ってますか？

すてんなな君って聞いたことはありませんか？私は昨年、環境問題に思い入れのある友人から聞いて知りました。

市の広報や新聞で、見たことある方もいらっしゃると思いますが、図1のような段ボール製の生ごみを堆肥にする商品です。糸島市が力を入れて取り組んでいる段ボールコンポストです。中には特殊な菌の入った土が入っています。

すてんなな君を使えば、家庭から出る生ごみを、簡単に堆肥にリサイクルし、ごみを減量できます。

使い方は簡単で、毎日出る生ごみを段ボールコンポスト「すてんなな君」に入れて、専用の土をかき混ぜるだけです。私は雨のしのげる屋外に設置していますが、室内や、アパートのベランダなどの雨に濡れない場所があれば、嫌な臭いもなく、簡単に生ごみを堆肥にすることができます。

一日に1kgの生ごみを処理できます。約3か月で堆肥が出来上がるのですが、毎日生ごみが1kg出るとなんと90kgもの生ごみを処理出来てしまうのです。凄くないですか？我が家もすてんなな君を使い始めたおかげで、生ごみは全く捨てる必要性がなくなりました。我が家の庭土は、家庭菜園するには栄養が足りなさすぎるし、だからと言って化学肥料は使いたくないので、土壌改良の期待も込めて使って

いるところです。

できた堆肥はとっても上質なのだそうで、ガーテニングや畑、プランターなどで使えます。紹介いただいた方の話によると、この堆肥を庭の土に混ぜていくと、善玉菌が増えて土がフカフカになり野菜や果物も美味しく育つそうです。

我が家では庭に撒いているのですが、最近始めたばかりなので、まだ結果は出ていません。気持ち土が柔らかくなってきているような気がする程度です。今後の収穫に期待しているところです。

もし、堆肥が不要なら、JA糸島アグリ店に持ち込めば、引き取ってもらえるのだそうです。

毎日毎日大量のゴミが出る中、生ごみだけでも出ない家庭になったのはかなり嬉しいです。

すてんなな君の勉強会で、糸島では有名なDr.コト（古藤）さんは「お年寄りの方はすてんなな君を混ぜ始めるといつまでも混ぜている」と話しておいでだったので、その気持ちがわかるような気がしてきました。

私たちはいずれ、土に還っていきます。その土が少しでも喜ぶことをしてあげると良い人生になるんじゃないかと混ぜながら考えていました。正直、毎日のこの作業は結構めんどくさいのですが、環境に良いことって案外、面倒なことの積み重ねではないかと思うようになりました。

太陽光発電だプラスチックごみのリサイクルなどいろいろなことが取りざたされましたが、どれもこれも効果的なものがないようです。

少しでもごみを出さないように心がけたいものです。糸島市民は、1020円のところ補助があるので520円で買えるのでお試しください♪



図1



図2

やる気相談室

継続力

非認知能力って知ってますか？

力、勤勉性、思いやり等のことを指します。

私達は通常、能力というと認知能力の事

先月、そろばんの先生募集で九大生が入ってきました。なんと珠算4段、暗算6段です。話を聞くと彼は中学3年まで小学校から習っていたそろばんと空手と書道を続けていたそうです。さすがに受験前には塾に行くために辞めたそうです。

たそうですが、一度始めたことを最後までやり遂げるということに感心した次第です。しかも彼のそろばんしている時の所作がとても美しいのです。そろばん塾「こ」の夏祭りに参加するみなさんには彼の技を披露しますので楽しみにしてください。

さて、タイトルの非認知能力とはいったい何だと思いませんか？認知能力とは左下の図に書いてあるように学力や記憶力等、認知しやすい能力のことです。これに対して非認知能力とは認知しにくい意欲や忍耐

を考へがちになりますが、実際、学力など認知しやすい能力だけでは世の中上手くいかないということは、大人であればみなさんご存じのことだと思います。

そこで登場するのが、忍耐力や意欲など認知しにくい非認知能力だということです。

この非認知能力は、習い事を継続することによって育まれるそうです。何を習うのかという事よりも継続できたかどうかが重要なのだそうです。

最近、企業の経営者からは社員さんがすぐ辞めてしまつという声があふれ出ています。まさに忍耐力や継続力が欠如している気がします。

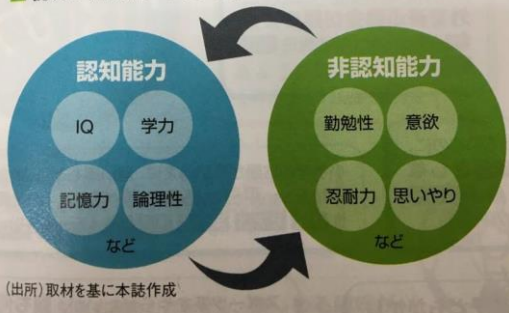
コロンビア大学の研究チームの調査では、習い事や地域活動といった課外活動を2年間以上続けた人の方が、1年しか続かなかった人よりも、より高い学歴と収入を得ていたとのことでした。また、2年以上続けた人の中でも、習い事などにかける週

当たりの時間が長い方が、より高い結果を示したそうです。

さらに、東京大学の研究では非認知能力の中でも特に勤勉性とまじめさ、忍耐力の高さが、所得の高さとの相関が高かったとのことでした。

ピコの生徒は3年以上の生徒が20名を超えてきています。また、中学生になっても続ける生徒がいるのもとても嬉しいことです。何事も始めるのは簡単ですが続けることはとても難しいものです。みなさん頑張って沢山の非認知能力を身につけましょう。

認知+非認知=生きる力



書籍紹介 親が怒らなくても自分で勉強する子に 三島学著

糖質制限食を生徒に食べさせることで有名になった北九州の三島塾の塾長さんが書かれた本です。タイトルにもあるようにアドラー心理学を用いての子供とのかわり方と糖質制限食のレシピで構成されています。まんがになっているのでとても読みやすいのが特徴です。

三島塾長は何度もテレビに出演なされていますし、本も出版なさっています。塾では東京にも進出してとても注目されている方なのです。糖質制限に関しての本はほとんど医者が書いたものなのですが、三島塾長は自分が糖尿病で患者だったので、糖質制限の実践をベースに書かれているのです。自分が糖質制限で糖尿病を克服したら、頭がすっきりして集中力も出てきたことで、これをお子供たちにも試したのだそうです。すると集中力ややる気も向上していったのだそうです。

血糖値の起伏が激しいとそれが気分の乱降につながったり、気性が荒くなったりするのだそうです。糖質制限をすると気持ちが安定し、とても温厚になるそうです。現代人は昔と違い体も動かさないのでそんなに糖分は必要ないのです。ご飯の成分は砂糖にかなり近いらしく、また砂糖はジュースだけでなくいろいろなものにとりまわっています。糖分の取りすぎには注意して生活したいですね♪

