

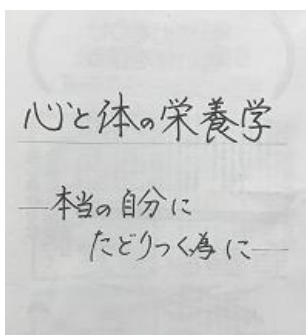
## ○安全とたっぷりの積雪を願って ～おじろスキー場山開き～



12月9日(月)、おじろスキー場で安全祈願祭が行われました。私は、高体連スキー部長として出席させていただきました。光明寺明保能弘嗣住職の読経、出席者全員の焼香の後、ゲレンデへのお供えを奉納してシーズンの無事を祈りました。昨年の山開きでは、積雪はありませんでしたが、今年は、約15cmの積雪がありました。1月7～9日県総体が、また本校1年生のスキー実習もこのゲレンデでお世話になります。無事実施できることを願っています。

## ○心と体の栄養学

～1年地域学入門スポーツ系～



12月10日(火)午後、1年スポーツ系の生徒が、飯田みつ子先生の栄養学の講義を受けました。先生は、病気と食事との関係の研究や生活習慣病予防の調理実習指導などに取組まれ、現在は大阪で予防医学教室主宰を務められています。

今日の講義では、前半は私たちの「体」に必要な栄養について、具体例を挙げながら、説明していただきました。また、食べ物の中にも陰陽があり、その人の状態により食物の取り方を考えることの必要性も話されました。

後半には「心の栄養」のために、自分の見えない部分「潜在意識」への働きかけが大切であること、プラスのセルフトークの必要性や、心を整える呼吸法について実技を交えてご講義いただきました。先生は、本校の卒業生でもあり、本校生の活躍をたいへん期待されています。今日はわざわざ吹田市からお越しいただきました。ありがとうございました。