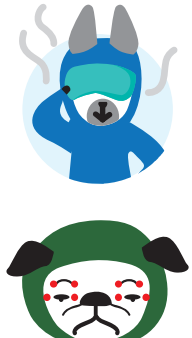




目 ふだん得ている情報の80%以上は目から得ています

- 蒸しタオルで目を温める
- 目の疲れに効くツボを押す
※力を入れすぎて目を傷つけないように気をつけましょう。



読書の合間に！ ストレッチのすゝめ



すゝめ

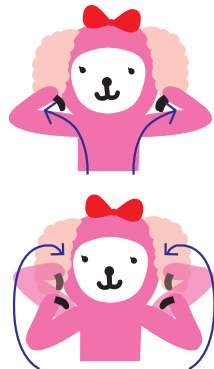
首 もしかしてストレートネックかも？ スマホでも要注意！

- 上下に動かす
- 左右に動かす
- 左右に回す



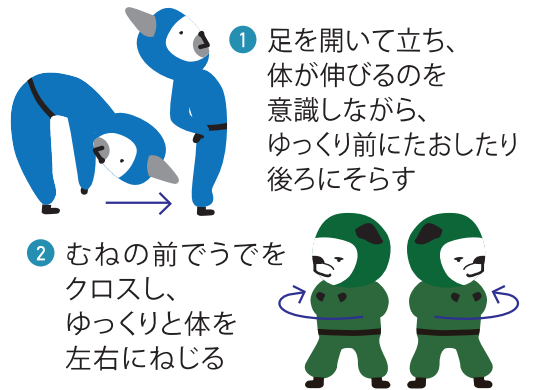
肩 同じ姿勢を続けて、すっかりカチコチになってない？

- うでを曲げて両肩をつかみ、ひじが一直線になる姿勢のまま後ろに引く
- 円を描くようにぐるぐると回す



腰 座りっぱなしで、実は結構負担がかかっています…

- 足を開いて立ち、体が伸びるのを意識しながら、ゆっくり前にたおしたり後ろにそらす
- むねの前でうでをクロスし、ゆっくりと体を左右にねじる



日本速脳速読協会 おすすめの本

テーマ

スポーツの秋も楽しめる本
「読書」と「運動」、一見真逆に思える二つを同時に楽しめてしまう本を集めました。欲張りな(!?)あなたにおすすめです。



小学中学年～
キッカーズ!
モーリッツの大活躍
フラウケ・ナルガング 著
エースストライカーのモーリッツは、遠い町へ引っ越すことになって、大ショック。でも、新しい町で新しい仲間とサッカーをやっていたら、くしゃくしゃした気分がなくなって…。



中学生～
あと少し、もう少し
瀬尾まいこ 著
走るの好きか？そう聞かれたら答えはノーだ。でも、駅伝は好きか？そう聞かれると、答えはイエスになる。駅伝にのぞむ中学生たちの最後の熱い夏を描く。



小学低学年～
ゆめみるダンゴムシ
阿部夏丸・作、山口達也・絵
ダンゴムシは、公園のベンチの下でカチカチになったたこやきのおやぶんに会います。ダンゴムシは野球をやるのがゆめだと打ち明け、二人は野球のとっくんをはじめます。



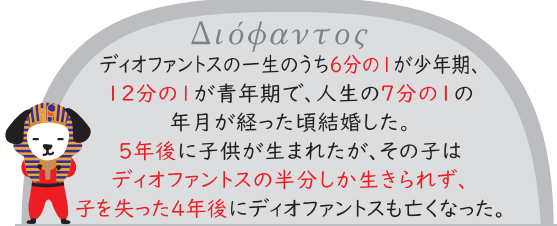
小学高学年～
DIVE!!
森絵都 著
飛び込み台からダイブして、わずか1.4秒の空中演技の正確さと美しさを競う飛び込み競技。その一瞬に魅了された少年たちの通う弱小クラブ存続の条件は、なんとオリンピック出場だった！



高校生～
ノーサイド・ゲーム
池井戸潤 著
大手自動車メーカーのエリート社員君嶋は、横浜工場に左遷され、同社ラグビー部のゼネラルマネージャーを兼任することに。ラグビーに関してはズブの素人である君嶋が、お荷物社会人ラグビーの再建に挑む。

頭の体操 脳トレ

西暦200～214年ごろに生まれたと考えられているエジプトの数学者「ディオファントス」のお墓には、次のような文が刻まれていたそうです。



ディオファントスの一生のうち6分の1が少年期、12分の1が青年期で、人生の7分の1の年月が経った頃結婚した。
5年後に子供が生まれたが、その子はディオファントスの半分しか生きられず、子を持った4年後にディオファントスも亡くなった。

さて、ディオファントスは何歳まで生きてしょうか？

答えはわかったかな？
正解は、11/25が配信のお知らせと忍犬かわら版12月号で発表します。
▶10月号の答え ◻ (五角形)
(くわしい解説は10/25配信のお知らせを見てね！)