

東白の松風

公立学校退職校長会東白川支部
発行責任者 下重康仁
◆創刊 平成2年8月1日

所感

川柳との出会い

副支部長 古張金一



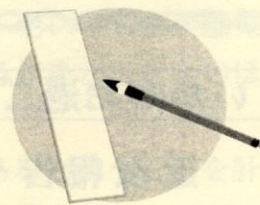
退職後、野菜の栽培作業のまねごとや創作活動に勤しんでおります。時には、テレビの俳句番組をみたり、その番組の俳句の講師が来るというので講演会に参加したりしました。その後新聞の川柳記事を見て、かっこつければ創作活動の一環として、川柳欄への投句をし始めました。葉書一枚に五句を投句できるので、

宝くじ並みの気分で何も考えもせず、その日の気分で投句していました。新聞に載ることもあるかと思ひながら、記事を眺めていると自分と同名の方の川柳が載っていました。自分と同じ名前の方がいることがとても嬉しく、しばらくは投句を続けました。何週間か経過し、記事を見ると自分の捻った川柳が掲載されていました。川柳と同時に出身地と氏名が掲載されており、恥ずかしいやら嬉しいやら、宝くじが当たった気分で続けて投句していましたが、その後はなかなか掲載されることはなく、同名の人の句は掲載されることが度々でした。競争意識がかき立てられた日々でした。私は同名の方々と集まり、どのような人生を歩み、どんな趣味趣向をもっているのか語り合う会を開きたいとずっと思っていました。集まりはまだ実現していませんが、晴耕雨読ならずとも、野菜の栽培の傍ら、ペンを片手に頭を少し捻るのも日々の楽しみでもあります。

投句することは、個々の感じ方が異なるので、掲載されれば嬉しいのですが、自分が良かれと思った句と異なるものが掲載されると今一嬉しさも半減します。野菜の栽培も自然との闘いがあり、想像したものと異なったり、不作となったり、苦労します。

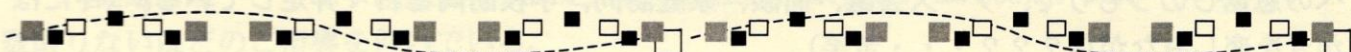
川柳は、17文字揃えるのは簡単ですが、植物が何を欲しているか汲み取る栽培作業と似たような難しさがあります。

文章表現は、自分の考えを感情そのままに文字にすることは簡単です。しかし、17文字では、相手に共感を得られ、なおかつ正確に自分の思いが届くように表現することは非常に難しいです。いかに言葉を選び、相手に共感してもらえるか、川柳を通して学んだこともあります。わずか17文字ですが、私には至難の創作活動です。



今、スマホを使いラインで簡単に相手に意思伝達しますが、言葉を選び表現に気を付けないととんでもないことになります。相手の表現に下手に同調することもまた危険なことでもあります。

老齢になり、言葉を少しずつ忘れていく毎日で、わずかな語彙の中から、丁寧に言葉を選び表現できるように心掛けなければなりません。昨日食べた物が思い出せないのに、学校で習った正確な表現を思い出すのはこれまた難しい限りです。栽培作業で汗を流しながら、少しでも脳を働かせながら、脳にも汗をかかせ、冷や汗もかきながら、農家のまねごとをして、農家奉仕（老化防止）に努めていきたいと思っています。



いま、やまつりこども園では…



矢祭町立やまつりこども園長 吉田 信也

矢祭町立やまつりこども園は、矢祭町保育所と矢祭幼稚園を統合し、平成26年4月に開園しました。現在、保育部（0～2歳児）49名、幼児教育部（3～5歳児）104名、計153名が在籍しています。園庭には、いつも元気に遊び回る子どもたちの姿があり、歓声が絶えません。

本園では、子ども一人一人を大切にし、保護者から信頼され地域に愛されるこども園を目指して、「考える子ども」「やさしい子ども」「元気な子ども」を教育目標に設定し、さまざまな活動や体験をとおして就学前の子どもの健やかな成長を目指して、保育・教育に当たっています。

コロナ禍になって3年が経過し、最近ではWithコロナのもと行動制限が緩和されるようになりました。それを受けて、少しずつ以前の活動や行事に近づけるようにしているところです。子どもたちの成長に大きな影響を与える外部の方々との人的な交流も徐々に増やしています。

矢祭町では、来年度からこども園・小学校・中学校をひとつの学園として位置づけ、0～15歳の子どもたちに「明るく前向きに取り組む人間性の高い人を育てる15年間を貫いた教育」を太い柱となる教育目標とし、それぞれの発達段階に応じて一貫した継続的な教育を進めようとしています。現在、町を挙げて学校運営協議会を立ち上げ、コミュニティスクール構想に基づいた学校運営を進めようとしています。こども園は就学前の重要な時期の保育・教育に当たることを踏まえ、生涯にわたる基礎作りとしてできることを明確にして取り組んでいきたいと考えています。

来年は創立10周年を迎えます。今以上に元気に活動し、キラキラと瞳が輝く子どもたちを育てていきたいと思えます。



【やまつりこども園全景】



【近くの鳴明牧場で羊に餌やり】



【もったいない図書館訪問】

いかがお過ごしですか？

～会員の皆様の生活の様子や想い～

近況報告～新潟県妙高市から

芳賀 なおみ

朝起きて新聞に目を通し、友達と楽しくおしゃべりし、時々編み物をする。三食は好き嫌い無くしっかり食べ、デイサービスでお風呂に入れてもらい、適度な運動をする。97歳の母親の毎日である。そんな母親の介護（というより同居）のため実家に帰って早5年。ふるさとの妙高市に住むのは40年ぶり。市の名前も変わり街の景色も変わった。変わらずそこにあるのは頸城三山の「妙高山」「火打山」「焼山」。そして隣県の「黒姫山」。「ふるさとの山に向ひて言ふことなし。ふるさとの山はありがたきかな」である。



縁あって、市のスクールソーシャルワーカーをさせていただいている。（社会福祉士の資格はないが、県条例により可）この仕事に関わって、心が痛む虐待や、要因が複雑化する不登校が増え、現職の時より学校は一層難しくなっていることを肌で感じている。自分を育ててくれたふるさとへの恩返しのつもりで、ケース会議、面談、家庭訪問、学校訪問と日々奔走している。（冬には雪かきを楽しみながら???・・・苦笑）

「東白の松風」と私

面川孝子

これまで、前号ほど「東白の松風」を楽しんで読んだことはありませんでした。以前は刷り上がった充実感を感じながらも、誤記等のミスは無いかとドキドキしながら目を通していたからです。

広報作成に携わる中で達成感を感じることができました。記事を書くために行事にはほぼ毎回参加し、多様な学びの機会を得ることができたとともに、会員の皆様との楽しい交流の時間を過ごすことができました。また、編集に携わる過程では、原稿を深く読み味わうことができました。このような活動の中でとりわけ強く心に残っている方がいらっしゃいます。お一人は、高齢者が生き生きと楽しくすごすために必要な事柄についてユーモアに富んだ文章を次々と投稿してくださった故藤田寅雄先生です。もうお一人は、簡潔でテンポのある文章で「山男」の世界を綴った『思い出の山シリーズ』を寄稿してくださった故西牧宏樹先生です。今も心に残る魅力的な文章です。

私にこのような素晴らしい機会を与えてくださったことに心から感謝しております。



【随想】

脳の老いを防ぐには

生方 和 廣



日野原重明氏の「いのちの器」に次のようなことが書かれている。

人が老いるということはどういうことだろうか。まず、皮膚が老化してシワができるというような外面的な老化とともに、体内の臓器の働きが衰えるという現象を示す。体の機能が老化するというのは、具体的にいうと、まず内臓が老化する。つまり、肝臓が小さくなる、脳が委縮する、それと同時に働きや修復力が下がってくることである。脳が老化すると、知覚したり、記憶したり、あるいは計算したりする能力が落ちてきて、たったいま経験したことを銘記してメモリーに入れる操作がだめになる。ただ、老人は古い長期の情報は保管しているから昔のことはよく覚えている。

人間の記憶のピークは20歳代、創造的にものを考える能力のピークは30歳代であるが、判断力と意思決定力は老人になってもかなり維持されている。感性はどうであろうか。現に年をとった指揮者や音楽家、年をとった芸術家、画家、作家などが活躍しているように、老いても審美感覚はあまり落ちない。では、モラル、宗教、人生観はどう変わってくるか。むしろ年をとった人のほうが豊かに備わってくるのかもしれない。

ただ、注意すべきことは、「孤独」は老人の老化に拍車をかけるものであるということに肝に銘じなければならない。老人には外との接触・コミュニケーションが保たれる場が必要なのだ。と語っている。人との触れあい・対話は心を蘇らせ、脳の認知機能の衰えを防ぐ働きがあるのではないかと思う。

私が通っている宍戸体操教室の宍戸初子先生は、更に付け加える。「生方さん、『笑顔』が大事なんです。笑顔は脳の機能を一層進展させるのです。」と。また、ライフスタイルの改善が大事なのです、と熱を込めて語っている。



運動・・・正しい姿勢でのウォーキング。海馬を刺激する運動。

食事・・・抗酸化力のある野菜・魚を積極的に摂る。発酵食品。バナナ酢。梅干し。

認知トレーニング・・・ウォーキングしながら脳トレーニング。人との会話

健康管理・・・減量と体重測定。温泉療法。健康相談。血圧測定。医師への質問等々、数限りないほどのご指導を仰いでいる。

令和4年度のクラブ活動

- 【山野草クラブ】 部長 山本 純 会員数 4名
 ○ 基本計画 自然に親しみながら、会員の心身の活性化を図るとともに親睦を深める。
 ○ 事業計画 年2回の研修を実施。山野草に対する理解を深め、栽培活動に生かす。
- 【東南クラブ】 部長 渡邊 勇喜 会員数 6名
 ○ 基本計画 脳の活性化と臨機応変な牌の並べ方に対応できる力を伸ばす。
 ○ 事業計画 年3回程度の開催を予定。状況を見ながら時間短縮を検討する。
- 【ゴルフクラブ】 部長 渡邊 勇喜 会員数 12名
 ○ 基本計画 コンペを行い、員相互の親睦を図り、各自の健康と技術の向上を目指す。
 ○ 事業計画 コンペは、5・6月と7～9月、10・11月の年3回を定例会として実施する。
- 【園芸クラブ】 部長 生方 和廣 会員数 16名
 ○ 基本計画 種をまき、育て、野菜食からの健康づくりをする。
 ○ 事業計画 年間を通して、季節に応じた野菜づくりをする。



<お知らせ>

「第57回福島県公立学校退職校長会郡山大会」

期日：令和5年6月14日(水) 会場：ビューホテルアネックス

※ 上記のように予定されています。コロナウイルスの感染状況により変更もあります。

令和4年8月1日に、「福島県公立学校退職校長会」のホームページが開設されました。東白川支部のページに、事業計画と広報「東白の松風」が掲載されています。県の事務局や他の支部の情報も掲載されていますので、ぜひご覧ください。

福島県公立退職校長会ホームページ <http://fukushima-taisyoku-kochokai.org>

訃報

本会会員

菊池 理夫 氏 (92歳) が、
7月7日に、ご逝去されました。

本会会員

根本 富敏 氏 (99歳) が、
10月1日に、ご逝去されました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



皆様のご協力により、今号も無事に発行することができました。ありがとうございました。

早いもので、今年ももうすぐ終わりを迎えようとしています。新型コロナウイルスは相変わらず収束の見込みはなく、今冬はインフルエンザの流行もあるということです。細心の注意を払って年末年始を過ごしたいですね。
(西牧・吉田)