

連合町内会活動報告

年頭のご挨拶

深町連合町内会
会長 秋廣 勲



新しい年の初めにあたり皆さんに謹んでご挨拶を申し上げます。昨年度の町内会行事にて、盆踊りが広島県内上陸する台風ということで中止といたしました。楽しみにされていたと思いますが安全を優先させて頂きました。今現在の、下組町内会ですが会員世帯数が六十世帯を割ってしまいました。五班体制で運営が出来ない為、四班に改正する方向です。深小に通う子も三人がこの四年度には一人になり次年度はゼロ人となりそうです。このままでは、小学校との関りが無い下組になりかねません、今現在の町内会組織は各種イベントを受け継ぎ継承するだけの事になってしまっています。

市役所や福祉等々の組織は防災・福祉組織を含めたものに格上げするように躍起になり意見を求めるためのイベントを増やしています。生産性のある町内会組織に変えないと衰退する状況が始まっています。

深町子どもを守る会

子どもをみんなで見守りましょう。



○午後四時過ぎに下校します。

※下校時間は日によって、異なることがあります。

○近くで、遠くで、みんなで見守りましょう。

○あいつ

声かけをしましょう。

深小だより

ありがとうございます
ふるさと深小からの
すてきな贈り物

三原市立深小小学校
校長 松島 恵子

新年、あけましておめでとうございます。旧年中は、地域や保護者のみなさまから深小小学校に対してたくさんのお力添えとご協力をいただき、子どもたちと豊かな教育活動を行うことができましたこと、深く感謝申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、子どもたちの豊かな心を育む上で大切なことの一つに、「体験活動の充実」があります。体験活動といっても様々な活動があります。中々、自然に触れ、自ら五感で自然を感じとり、自然と対話し、体験から学んでいく「自然体験」は子どもたちの心に成長させるものと考えます。

そんな自然体験の場を、何十年にも渡って深小小学校の子どもたちのためにつくってきただけで、さつた地域の方がおられます。みなさん、よくご存じの岡本義弘さんです。岡本さんの畑で、春にはいちご狩り、夏にはトウモロコシのもぎとりに枝豆収穫、秋にはサツマイモや里芋堀りに栗拾い、冬には黒豆の脱穀など、一年生から六年生、さまざまに収穫体験をさせていただきました。中には幼稚園から小学校卒業までの九年間、体験させていただいた子どもたちもいます。しかも何十年もやってこられたのですから、どれだけの子どもたちがこのすてきな贈り物を受け取ってきたことでしょうか。



岡本さんはずっと子どもたちに語ってこられました。「いい作物はいい土に育つ。だからいい土を作ることが大切だ。そしていつも心をかけて愛情を注げばいい作物ができる。」と。教職員にもずっと語って下さいました。「人を育てるのもいいですよ。深をよくすれば深の子どもたちも育つ。地域・保護者・先生みんなが深をよくすること、そして子どもたちの心をつくり、愛情を注ぐことが大切だ。」と。そんな岡本さんですが、収穫体験は今年を最後にとのことで、十二月、五・六年生の黒豆の収穫を

「ふかまのまど」ホームページのアドレスは
<http://www.jcat.ne.jp/~fuka/top.html>

もって最後となりました。子どもたちはありがたみの気持ちを岡本さんに伝えたいと、それぞれの学年で感謝の会を計画・実施しているところなんです。子どもたちの体験は、原体験として大人になっても心に残るものです。岡本さんからいただいた、ふるさと深小からのすてきな贈り物は子どもたちの心に宝物としていつまでも残ることでしょう。そして、深への郷土愛が子どもたちの心の中で大きく育っていくことでしょう。

岡本さんの長年に渡るご功勞に、ただただ感謝あるのみです。本当にありがとうございます。

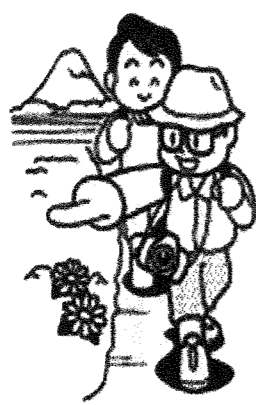
表彰の受賞者に決定

今年度、本校は「きれいな三原まちづくり 奨励賞」を受賞しました。三原市では、「きれいなまち三原まちづくり条例」が施行されています。きれいな三原まちづくりに繋がる活動を継続的にしている学校として表彰されました。毎年、「特別な教科道徳」授業公開の後、児童と保護者が共に清掃活動を行いながら家路につき、地域の環境美化に継続的に取り組んでいることが受賞に繋がりました。



歩く会に参加を

歩く会幹事 石井 堂照
松永駅北周辺



月日 一月二十一日(火)
予備日 一月二十三日(木)
行程
九時〇〇分 深町上組公民館発(車)
九時四〇分 松永駅北周辺探訪開始
十一時三〇分 探訪終了 昼食
十三時三〇分 深町上組公民館着(車)

※二月は休みます。

謹んでお悔やみ申し上げます

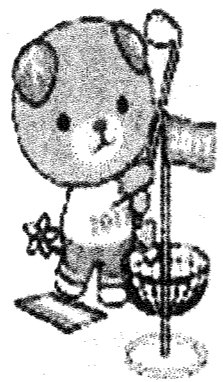
綱掛 昇 様
(下組 一班) 九十二歳
十二月五日

深町各種団体一月行事予定

- ◆連合町内会
- ▼ビーチボールバレー大会 一九日
- ◆下組町内会
- ▼総伝法要 一二日
- ◆消防団
- ▼出初式 一二日
- ◆小学校
- ▼始業式 委員会 学区児童会 七日
- ▼標準学力テスト 放課後子ども教室 九日
- ▼PTA役員会 一〇日
- ▼定時退校日 一六日
- ▼新春ふれあい広場 二六日
- ▼漢字検定 三一日
- ◆如水館中学・高校
- ▼始業式 七日
- ▼センター試験(高) 一八・一九日
- ▼英語検定 二四日
- ▼国公立二次三者面談 二五・二六日

TBG協会だより

第九十二回三原市月例ターゲット・バードゴルフ大会



第九十二回三原市TGB月例大会が、十一月二十三日(土)に、深町・城山コースにて行われました。

成績は次の通りです。

- 一位 天木 雅之
- 二位 石井 張司
- 三位 高崎 修
- ベスグロ六十九 金子 勝彦
- ホールインワン 金子 勝彦 屋敷 猛
- 二人組戦 一位 林 洋祐 船本 雄三

※選手の敬称略
TBG事務局 天木 雅之
(TEL 六三二二九九)

第二中学校だより

文化祭を終えて

第二中学校一年

松岡 琴未

初めての文化祭がありました。一ヶ月前からいから合唱練習や劇の練習をしてきたけれど、本番が一番さんちようしました。本番劇では、しつかりセリフを覚えてちゃんとした演技になっていてよかったです。



合唱では今までよりもちゃんと声を出せてよかったです。でも結果は「ぜったい、三組が勝った」と思っていたけれど、一位にはなれませんでした。

この文化祭を終えてみんなで協力できたことがよかったです。来年からはもっとすごい劇や合唱をめざしたいです。

文化祭を終えて

第二中学校一年

豊田 紗也



私は、背景だったので劇を座って見ていました。どの学年のクラスの発表もすごくよかったです。思いました。とくに三年生の発表がおもしろかったです。また、吹奏楽部のえんそうや生徒会のオーブニングがすごかったです。とても苦労して作ったのだなと思わせてくれる映像でした。そして、合唱ではやはり三年生の声が大きく、きれいでした。全校合唱では、全校生徒の声がとてきれいでした。

訂正とお詫び

第三〇七号で第二中学校生徒の名前を、六石未来と記載いたしました。六反未来と訂正させていただきます。申し訳ありませんでした。

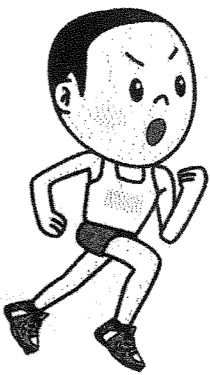
深小今昔ものがたり(二十五)

下組の子供マラソン大会の一風景

尾道市美ノ郷町

石井 哲代

マラソン熱が上がつておりました。学校の行きも帰りも、休み時間も、マラソン!! 学校へ着くと靴は、ポーン「エッシー、モッシー。」一年生から六年生まで、運動場を走り回っておりまして。冬休みも無難地域ごとに、五、六年生が中心で「エッシー、モッシー」と、続けておりました。



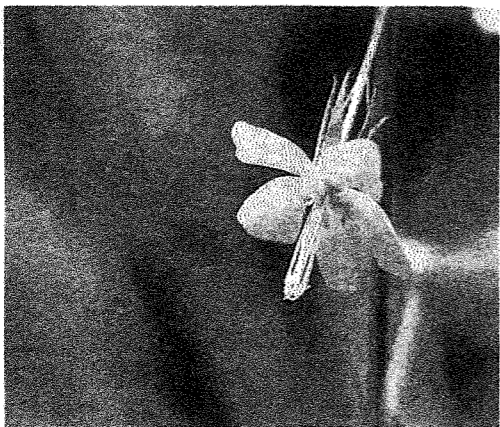
或る年の冬休みの深下組の子供達「今年も朝、下組一周マラソンをしよう。」ときめ、実行しました。そして、公民館前出発(尾道市)心地側(中野)寺谷(山道)下組公民館へ帰着のコースを考えました。

或る年の一月二日の朝九時頃? 外が、さわくする? 何事? と外へ出てみると深下組のマラソン部隊「一団隊」これは、これは、と、うちのお姑さんが餅を茹でて、黄粉餅にして子供達に振舞って下さいました。釜いっばい茹でておられたと思ふのです。大人数で、二個か三個か? 後から「うちの子は餅は食べない」と、言っておられたお母さんも居られました。食べない子は一人も居りませんでした。「美味しかった。」旨かったあー。口々に叫びながら山道を登った子供達、今は、その道も見る影もなく、入る隙すらない雑木林。下草を刈り、枯枝を束ね、風呂を沸かし釜の下に灰は畑へふって芋のこやしに。セピア色にかすんだ風景ですね。

深町の植物

力石 卓夫(三原市宗郷)

《カラスノゴマ》



果実の形は似ていませんが、種子が小さいのでゴマに見立て、人に利用されることはないでカラス(役に立たぬ)と冠されたようです。

※九月十五日撮影

笑いは百薬に勝る(第六回)

笑い上手は生きかた上手

日本笑い学会副会長

医師 昇 幹夫

食

食物健康法です。〇〇を食べると病気がよくなるというヘルシーフーズを山のように買いこんで帰る姿を見ているとしばしば考え込んでしまうのです。癌という言葉の通り、口から食物を山のようにとることから癌になるともいわれ、胃腸をはじめとする消化器癌はとくに食生活と深い関係があります。医食同源という通り、食べ方の誤りが病となり、食養生が大切という教えです。動物実験でも過食より腹八分目の方が病気が少なく長生きというデータがあります。

一億総グルメの時代、そもそも美味しいというのはどういうことでしょうか。

おなかの調子が悪いときや、緊張する場所では本当においしいと思えませぬ。鯛もひとりほうまからずという通り、誰と食べるか誰と飲むかで味は決まります。雰囲気が悪いと消化不良をおこすし、気分がよければ食も進みますね。

動

運動による健康法です。一時ジョギングが世界的ブームでしたが創始者のフィックスさんが十六年目に心筋梗塞で急死したことから「健康のために死んでもいい」という考えを見直すようになり、ウォーキング、歩くことが健康法として登場してきました。しかし体力には個人差がとても大きいので、隣の人が走るからと私もというのでは困ります。プロ野球の外野手は自分でトレーニングメニューを作り、試合の時絶好調になるよう調整します。それがプロだということなんです。ランナーズ・ハイという言葉を知っていますか? 三十分以上走り続けると気分が高揚してなかに幻覚をみる人もいます。脳の中にエンドルフィン(内因性モルヒネ)という物質が作られるためだといわれています。だから雨が降って走れない時にイライラするのは、もしかしたら、禁断症状かもしれない。この物質は後述するように、心の底から気持ちよく笑う時に作られる天然の痛み止めなんです。ところで、十一年間、夕方にジョギングをしてきた方が、たまたま朝走ったところアキレス腱を切ってしまったという話があります。本人も周囲もびっくり、でもスポーツ医学の専門家の話ではよくあることだそうなんです。今まで夕方走っていたということは、昼間のうちに足のウォーミングアップができていたということ、起きぬけに走ったということ、準備がなかったらどうなるべくしておいたということ、また最近では、スポーツは体に悪い、活性酸素という老化や癌化につながる物質がたくさん出るといふ意見もあり、スポーツを見なおす議論もされています。とくに中高年からは、人と点数を競わない、スポーツという語源

の通り遊び心を持った楽しんでやるもの、早足ウォーキングならしゃべりながら歩ける速さ、心拍数も190から年令を引いた数を超えない程度で、うっすら汗をかく満足の汗が目安、長く続けること、継続こそ力なりです。



健康は「食・動・息・思」から

- 食: 鯛もひとりほうまからず
動: スポーツはからだにいいか
息: 丹田呼吸健康法
おなかに力を入れて息をはきつづける
思: 心のもち方

ストレス→「怒り」で、はらわたが煮えくりかえる
断腸の思い

心身症—胃腸は心のかがみ
ガンになりやすい性格

精神神経免疫学

息

今さら息の仕方なんてという声が聞こえてきそうですが、内臓はすべて自律神経という自分の意志とは関係なしに働いてくれる神経に支配されています。心臓も胃腸も自動的に動いてくれるから我々は何も考えずに安心していられます。わけです。それに対して手足は自分の意志で動く運動神経に支配されています。ところが呼吸だけは自律神経と運動神経の二重支配になっっているの眠っている間も勝手に動いてくれる、深呼吸をしようと思っただけでも、深呼吸をしようと思っただけでも、可能なわけです。自律神経失調症や心身症の治療に、自律訓練法というのがある、ゆっくりとした呼吸を訓練していくうちにリラクセスができるようになります。瞑想や座禅でもこういつた腹式呼吸がポイントになり、心から落ち着くと脳波もアルファ波が多くなります。気功やヨガもそうです。長年その修業をつんだヨガの大家は、ふつうの人が動かせない心臓や胃腸まで自分の意志でコントロールできます。それも初めは呼吸法から練習するのです。

内臓は意志の力ではどうにもならないけれど、感情には大きく影響されます。興奮したら心臓はドキドキするし、胃腸は心の鏡といつて起った時はわたが煮えくりかえる思いいい気分ではそのためです。だから状態が働いて病気が少なくなり、ましてや楽しい気分は健康を増進させます。

例えば、気功をする時、最初のポイント顔面をニコニコさせることで、それによって心臓がリラクセスすると次に体もリラクセスという変化がおこるのです。

次号へつづく