

恩 荷

第20号

2021年(令和3年)

11月26日

題字 小玉啓太郎

ONGA

男鹿市退職校長会会報

この界がデイズニーランド

男鹿市退職校長会副会長

三浦豊彦



「新年乃初乃 波都波流能
家布敷流由伎能 伊夜之家餘
其騰」(新しき 年の始めの
初春の 今日降る雪の いや
重け吉事) この万葉仮名が、
やがてくずし字やかな文字へ
と発展していく。

知人宛てに、米国第1号の

開園式でウォルト・デイズニ
ーが語った夢の国ならではの
言葉を送信した。「ここで大

人は過去の楽しかった日々を
思い出し、若者は将来の挑戦
に思いを馳せる」と。すぐさ
ま「この界こそがデイズニー
ランド」と返信が届いた。

ロングライフの中で、第二
の青春を生きる人の挑戦心だ
など感じ入った次第である。
システムエンジニアとして都
会生活が長く、男鹿に帰郷し
てからは、仲間と共にエレキ
バンドを組み活動している。
文化会館ではコロナ禍の中く
リスマスクラシックコンサー

トを催し、観光案内所でも声
楽家とリンクしミニライブコ
ンサートを展開して、今を積
極的に時めいている。

その仲間の一人も、「人生
でやり残したのは音楽だ」と
60歳代半ばを過ぎてから、
ピアノとサックスフォンの演
奏を始めた。秋田の先生の下
で稽古に励み、弾く音や吹く
音色には、滑らかさや力強さ
が出てきた。挑戦には、生気
が生まれる。

翻って我が身を思うに、こ
れといって気の張るものがな
い。どうしても、過去の由な
し事が強く心をよぎる安穩と
した日常生活だ。

かつて、この時代のとい
うラジオ番組に耳を傾けたこ
とがあった。特に印象に残っ
ているのが「万葉集」である。

大学教授が長期休みを利用し、
ゼミの学生らを引き連れて万
葉集の歌枕である田子の浦や
琵琶湖畔などを訪ねるもので
ある。弾むような口調で情緒
たつぷりに語り、当時の風情
をイメージ化させながら解説
する内容であった。講師の方
が、新元号「令和」の発案者、
中西進先生だったかどうかは
定かではない。

万葉集は、万葉仮名で書か
れており、最後の巻20の幕
引きが、大伴家持の和歌だ。

随分前に手にした別冊太陽
に、日本の心の源流を探ると
いう「百人一首」の特集が組
まれていた。かるた札は、探
幽の気品のある優雅な趣と、
のびやかで躍動する光琳の筆
跡で描かれ、魅了された。が、
くずし字は迷い字で窮した。
そこで、札・短冊と解説文と
を対比させ、くずし字の類型
化を図った。すると、ぼんや
りと輪郭がとらえられてきた。
難しいくずし字の文章を見か
けると、古典に長けた知人宅
を訪ねるこの頃だ。そこはま
た、過去の共通体験談で盛り
上がる微笑みと心の安寧のひ
と時でもある。



実 施 事 業

男鹿市退職校長会総会・研修会

総 会 概 要

今年度の退職校長会総会・研修会は、ホテル諸井で5月1日(土)に開催された。当日はマスク着用や手指消毒に加え、新たに受付での検温と問診票記入、テーブル一人の座席指定や換気など、徹底したコロナ感染防止策を講じて行なった。参加会員は19名であった。懇親会は前年に引き続き中止とした。

●総会の議事内容

- (1)前年度会務報告・収支決算承認
- (2)今年度事業計画・収支予算審議
- (3)その他

(1)～(2)は協議を通して提案通り承認された。(3)では潟上南秋田郡退職校長会解散に伴う今後の対応について協議が行われた。その結果、潟上南秋田郡退職校長会会員で、本会の活動目的に賛同し入会を希望する方は受け入れることとし、また、現職の男鹿潟上南秋校長会の退職予定者には、全員に入会案内を送ることが確認された。

研 修 会 要 旨

研修会は、演題「私たちの健康は私たちの手で」と題して、男鹿市食生活改善推進協議会会長の三浦愛子氏が講演を行った。

■市食生活改善推進協議会の設立
市役所退職後、市の依頼を受けて食生活改善推進員養成講座を受講した。講座は栄養や食品衛生、運動や休養、調理など25時間程の内容であった。推進員になった当時、男鹿市には食生活改善推進協議会がなかった。平成20年にその設立に携わり、平成22年から会長を務めている。

■食生活改善推進協議会とは

食生活改善推進協議会は、食を通じた地域の健康づくりを推進するために活動するボランティア団体であり、全国的な組織となっている。現在、男鹿支部には28名の会員があり、秋田周辺地区で約300名、秋田県全体では1450名の会員がいる。

■男鹿支部協議会の活動内容

男鹿支部協議会では、全国や県の食生活推進協議会からの委託事業について、行政と協力して活動している。また、自主事業として歌声広場を作って活動したり、文化祭でブースを設けて調理体験会を行ったり、市民への減塩伝達講習などを行ったりしている。

その中で、特化して取り組んでいるのは、生活習慣病予防に繋がる減塩の普及啓発活動である。

■男鹿海洋高校での取り組み

県の委託事業を受けて男鹿海洋高校で三年間活動した。学校の協力を得て、家庭科の授業で食育に関する講座を3回行うことができた。講座を通して生徒からも多くのことを学ぶことができた。自宅

で味噌汁の塩分測定をした生徒がいたことを間接的に聞くことができ、嬉しかった。その後、郷土料理のアンプラ餅作りを行い、新聞でも紹介された。

■活動を通じた願い

活動は保育園児から小学生、そして大人まで、たいへん幅の広い年代層を対象にしている。活動内

容としては、男性の料理教室や高齢者への介護予防などもあり、多くの人に健康に関する情報が拡大することを願っている。

日頃心掛けていることは、自身が健康であること。そして、学んだことをまずは家族に伝え、続いて隣近所・地域へと広げる活動に繋げていくことである。

※ ※ ※

講演の中では、減塩啓発の寸劇が支部推進員10名で演じられた。食事場面の夫婦の会話に、県の「減塩六つの戒め」の内容が巧みに盛り込まれた秋田弁の寸劇に、会場は終始笑いに包まれた。

また、フレイル予防の実践として「口の体操」が紹介され、参加者も一緒に体験することができた。



秋田県の中高生男性に告ぐ！
減塩六つの戒め
一 何となく、
醤油かけるな！
二 麺類の汁は飲むな！
のこへ！
三 汁物は一日一杯、
具いっぱいだけ！
四 ソースはかけるな！
つけだけ！
五 しょべものばりき、
手え出すな！
六 おめのための味付けだ！
文句つけるな！

新会員から

男鹿に感謝と恩返し

木村 守人



教職員の大量退職時代の先駆けを迎えていた昭和58年4月、幸運にも大学を卒業してすぐ男鹿中小学校に赴任し、5年生の学級担任から教員生活をスタートした。「杉っこ山」でよく子どもたちと遊んだ。運動会の練習中に日本海中部地震が発生したことは一生忘れられない。3年間勤めた後に母校北浦中学校に赴任して4年間、途中で統合が進み、校名を改めた男鹿北中学校でも5年間、計9年間母校に奉職した。新校舎で学べた喜びは今でも忘れられない。平成7年からは男鹿南中学校で8年間勤務し、多くの優れた教職員に出会えたことが大きな財産となった。4校で計20年間男鹿市に奉職した。次年度からは秋大附属中学校へ転任し、8年間勤務することとなった。学級担任から教頭までを仰せつかり、同僚や大学の先生方から多くのことを学んだ。その後は、岩城中学校、羽城中学校、井川中学校で勤務した後、故郷男鹿市へ戻った。中央地区管内をほぼ一周して各地域の特色ある教育を学べたことは本当に幸運であった。校長としては、男鹿北中学校、男鹿東中学校で計5年間お世話になり、38年間を終えて無事定年退職を迎えることができた。現在は再任用となり井川義務教育学校で学級担任を務めている。毎日が多忙のため、少し落ち着いたら学んだことを何らかの形で男鹿の教育発展のために恩返しをしたいと考えています。諸先輩方、宜しくご指導とご助言をお願いいたします。

雑感

加藤 牧子



今春、定年退職を迎え、4月1日から新米専業主婦として生活しています。この半年の間に家庭での生活リズムが徐々にできてきました。朝の一仕事を終えた後、コーヒーを飲みながらじっくりと新聞に目を通す時間は幸せなひとときです。振り返ってみますと、仕事に就いていた頃は、元来の無器用さ故か、常に時間に追われて生活していたように思えます。そのため、教室で生徒と対している場面でも、我が子の子育ての場面でも「早くしなさい。」や「急ぎなさい。」といった言葉掛けが随分多かったなあと感じます。先を焦って急ぐ中で見過ごしてきたことや気が付かないでできたことがどれ程あったことでしょう。今になって大いに反省しています。過ぎてしまった時間は取り戻せませんがこれからは、今この時を楽しむ姿勢を大事にしていこうと思っています。



さて、これといった趣味や特技がない身ですので、最近では「今日は何をしようか。」と自分自身に問い掛けながら一日をスタートさせています。『総合的な学習の時間』さながら、実生活において課題発見・課題解決の力が試されているようです。日々、自分のやりたいことに丁寧に取り組む中で、我を忘れて熱中できる何かに出会えたらいいですね。その時を、わくわくした気持ちで待ちながら、今日も一日を過ごしています。



新会員から

やり甲斐と生き甲斐の先にあるもの

米屋 孝明



退職して一時体調を崩したが、現在はNPO法人の放課後ディ

スサービスの事業所に勤務し、ゆったりとした空間の中で子どもと関わる仕事に携わっている。

この事業所では、特別支援教育の支援を受けている子どもの自立支援をすることを目的としている。放課後の時間に、学校から事業所に来る子どもの勉強や自立課題を指導したり、遊び、料理、買い物など個や集団での様々な活動を支援したりして、将来への自立を促すお手伝いをしている。自閉症、ADHD、知的障がいなど様々な障がいをもった子どもたちに接し、自立の一助になる効果的な支援を模索する毎日である。帰りの会や子どもたちと一緒に活動している際に、「楽しかった」「〇〇を頑張れた」

など、笑顔で話してくれる時が一番の喜びである。

話は変わるが、私の退任式が終わり校長室で片付けをしていると、卒業生全員が校長室に来て、お礼の言葉を述べ花束をくれた。程なくして2年生からも同様のことがあった。教職員に聞くと、誰も知らなかったとのこと。生徒が自分たちで考えた私へのサプライズであったことに気付かされ、万感胸に迫るものがあった。

現役時代と子どもと関わる環境や場所は違えど、「一人一人の良さを見付け伸ばす」という仕事に関われる幸せを感じ、今後にも充実した時間を過ごしていきたい。やり甲斐と生き甲斐の先に、何かあるのかを探し続けて。

密を避けて、余暇を楽しむ

畠山 勇市



早いもので、定年退職をして半年余りが過ぎ去った。退職したらあれもしたい、これもしたいと思い描いていたもののいくつかは、やってみた。

まず、最初の一か月は現役時代の書籍や資料などの整理・整頓に明け暮れた。ごみ溜めのようになっていた部屋がある程度すっきりして爽やかな気分になるとともに「断・捨・離」の大切さを痛感した。

次に夢中になったのは、山菜採りである。コゴミ、タラの芽、タケノコ、フキ、ミズ、アイコ、ワラビなど、ふるさと男鹿の山に足繁く通い、沢山採ることができた。近所にもおすそ分けして大変喜ばれた。

ところで、健康維持をどうしようかと考えた時、アウトドア

で、あまり密にならずにコロナ禍でもできることは、ゴルフだという結論にたどり着いた。幸い、近くに一人でも歩いて回ることのできる河川敷のゴルフ場がある。週に2〜3回のペースで通っている。全ホールを回ると、結構な距離を歩くことになり、健康にとってもいい。時々、一緒に回るゴルフ仲間もでき、プレーを楽しむとともにゴルフ談義にも花を咲かせている。有り余る時間を毎日、どのように過ごすかと考えた時、「人生、これでいいのか」とふと空しきを感じる。アフターコロナを考えたり、頭がぼけたりしないようにやるべきことはあると思うが、今年一年は、これでもいいと割り切り、自分自身を納得させているこの頃である。

会員の交流広場

◆ 男鹿市船川港 今津谷 勉
親馬鹿

息子が〇小学校PTA会長兼秋田県PTA連合会副会長を拝命した。息子にとって、その役職は責任を伴いストレスが溜まるのではないかと心配している。

しかし、考えようによっては保護者、教員、児童との交流を通じて自分自身を成長させる絶好の機会となるであろう。

親馬鹿ではあるが息子の活動を見守りたい。

◆ 男鹿市角間崎 角崎 義正

今朝は、承水路の水面に霞が立ちこめている。4・50分先は、見えないくらいだ。同じコースを歩いていても、見える景色は日に日に違って面白い。季節は刻々と進んでいる。田圃の緑は濃くなり、稲は一日一日、目に見えて生長していく。羨ましい。

浜までは海女も装着する時雨かな

瓢水

高齢になっても、しゃきつと背筋を伸ばして歩こうと思っている。

◆ 男鹿市船越 遠藤 康子
絵手紙



◆ 男鹿市船川港 泉 津太郎

元気です。……一応は。

7月～8月上旬までの雨なし・酷暑の毎日には、さすがにバテ気味でした。

一方、九州や四国・中国地方では連日の大雨……これも地球温暖化の表れでしょうか。

これからの残された時間は大事にし、ケンキョに生きていきたいと思っています。

◆ 男鹿市船川港 三浦 正光

野球の神様

子ども達には「不可能を可能にする力がある」。今年の地区中総体の野球大会決勝で、男鹿南・潟

西中の合同チームがそのドラマを演じてくれた。

練習試合で圧倒されたチームとの対戦である。予想通り2点リードされた時からドラマは展開された。ヒット、盗塁、エラー、そして天の声……誰がこんなストーリーを創作したのだろうか。夢が現実となって子ども達は見事全県大会出場の切符を手にしたのである。

「野球の神様からのプレゼントだろう」と、私は神様の存在を信じるかのように天に向かって呟いた。真夏の清々しい青空がゆったりと広がっていた。

◆ 男鹿市船川港 栗森 貢

大変御無沙汰しております。

私は現在、秋田市の城南中学校で臨時講師として、7月1日から勤務しております。1年生の国語を4クラス16時間と特支学級を1時間担当しています。片道40km、約1時間の通勤はたいへんですが、だいぶん慣れました。「少しでも無理して生きる」ことを実践してい

ます。先生方のペースにはなかなか付いていきませんが、少しでも役立つことがあればと、楽しく仕事をしています。

◆ 男鹿市船川港 佐藤 磯男
ハクガン(カモ科)

冬季に男鹿東部や大潟村に渡来し、越冬しますが、積雪期には、大半が宮城県などに南下します。近年増加傾向にありますものの、まだ個体数が少なく、環境省の絶滅危惧種に指定されています。





会員の交流広場

◆ 秋田市飯島 木村 守人

今年度から再任用教員として井川義務教育学校に勤務しています。7年生(中学1年)30名の学級担任です。夏休み直前にあきた白神体験センターで宿泊体験学習を実施しました。世界遺産である白神のブナ林の散策やシーカヤック、そば打ちの体験活動などを楽しんできました。連日30℃を越える気温でしたが無事に帰ってきました。

◆ 五城目町 八柳 知徳

俳句

七月

昼寝する遠くに野菜売りの声
味噌溶いて水飯かき込む昼餉かな
一人食む胡瓜がっこの音ひびき
糸とんぼ翅をたたみてたじろがず
梅漬ける秘伝のレシピ探しをり

九月

秋の田を切りさき特急「つがる」
行く

水澄みて小魚の群れ渦の風
新涼や透明な風吹き来たり
夕月に負けじと金星輝けり
秋雀子の弔いか鳴きやまず

◆ 男鹿市北浦 石垣 禮之輔

会員の皆さん、こんにちは。
健康に恵まれて長寿を迎え、有意義な毎日を生かされて感激です。
お酒は週休2日制で、散歩する楽しさを味わい、テレビとラジオを聞き、メモを取るようになっています。食べ物には「マゴワヤサシイ(豆、胡麻、若芽、野菜、魚、椎茸、芋)」に心掛け、心には三恩(神恩、親恩、師恩)を忘れず、日々是好日で暮らして居ります。御会の充実・発展を心から祈って止みません。

◆ 男鹿市船越 伊藤 章

冬用肌着はU社のHを愛用している。暖かさはもちろん軽く着心地もいい。難点は一冬でぶかぶかに伸びることだ。加齢で身長が縮まったとしても比較にならない早さだ。翌冬には袖口を二つ折りにしても袖がシャツからはみ出し始末が悪い。薄くなつて防寒効果も低下する。素材の特性や洗濯が起因らしい。寿命は一シーズンときれるも毎年購入は不経済だ。そこ

で、サイズをLからMへダウンし延命を図る。しかし、「伸び」が止まるわけではない。
今冬はSサイズを準備した。

◆ 男鹿市松木沢 中田 博道

現在の再任用3年目に入り、男鹿市立北陽小学校で特別支援学級の担任と教務主任をやっています。60歳の定年を過ぎた私が教務主任を務めるとは思いませんでした。ただ、担任している児童が日々成長していることを実感できるところが心の支えであり、最後まで頑張るエネルギーになっています。

◆ 男鹿市船越 小笠原守子

絵手紙



グラウンドゴルフ大会

第9回グラウンドゴルフ大会を6月28日(月)に大潟村多目的広場で開催した。梅雨の晴れ間のもと、会員13名が参加して熱戦を繰り広げた。

大会結果 (数字は打数)

- 優勝 伊藤 章(71)
2位 浅井 繁樹(76)
3位 天野 実(78)
4位 遠藤 康子(80)
5位 佐藤 磯男(84)
ホールインワン賞(数字は回数)
伊藤 章③ 天野 実②
浅井 繁樹① 三浦 正光①
栗森 貢①

会員の逝去

船木 鉄雄氏

(令和2年12月3日)

児玉 三朗氏

(令和3年4月11日)

心よりご冥福をお祈りします