

# 柏樹

題字  
南 勇 会長  
川口市退職校長会  
会報 第21号  
令和2年7月1日

## 私の健康法は

大山 政治



6268km。  
この距離は、川  
口からどこまで  
行ける距離にな  
るのでしようか。

調べればわかるのでしようが、面倒だからやめました。この距離は、私がおよそ10年以上前の31年から9年間歩いた距離の合計なのです。年間平均700kmになります。

歩き始めた頃は、どうせ長続きしないだろうと思い、記録しませんでした。途中から、せっかく歩くのだから記録しておこうと気持ちが変わりました。歩く時間は短くなりましたが、今でも大体毎日歩いています。歩き始めた頃の話ですが、東西南北大体コースが決まっていたのですが、ある日、足立区の舎人方面へ行くコースからはずれて、入谷の先まで行ってしまい、迷子になってしまったことがあります。コンビニで帰り道を教えてもらった

のですが、間違った方向を教えてくれたのか、私の聞き間違いだったのか、あつちへ行ったり、こつちへ来たり、2時間以上もかかってやっと家にたどり着いたことがあります。

今は、曜日毎に歩くコースを決めています。歩く時間も短く、30分前後に減らしています。もう米寿を越したのですから。30分位では迷子になる事もありません。

もう一つの健康法は、体操です。朝起きてふとんをたたんだら、すぐ、その場で約20分間体操をやりま。体操は、小学校の教員だったので、からだのどの部分をどう動かしたらいいのか、よく判っています。この体操を一年中殆んど毎日やっています。体操は夕方もやっています。少し種目を減らして。

夕方の体操の後には、誤嚥を防ぐのどの体操もやっています。ですから、食事中にむせるようなことはありません。

最後にもう一つ。「柏樹」20号に洪井さんが書かれています。私もそう思っています。カラオケです。家に誰もいない時は、大きな声で歌います。発声練習もやります。現役時代に、音

楽専科の先生に作ってもらったテープを今も使っています。時々夕方、近くにある居酒屋へ行き、10曲続けて歌います。立ちっ放し、歌いっ放しです。1曲100円ですから安いものです。以上が私の健康法です。

## 日々の生活

吉田 幸治



教育関係の仕事から離れて14余年になります。現在の日々の生活の流れについて記させていただきます。

### ◆地域社会へ

○毎朝小学生の登校時の見守り、支援活動。

○浦和東警察署管内防犯パトロール(青色灯)車の巡回運転を月3回、(2時半〜5時)小学校・中学校・公園等を中心に巡回しています。

○見沼通船堀公園の草刈り、竹切り等、さらに大間木公園(ソフトボール場・サッカー場・ゲートボール場等の草刈り、砂入れ、落葉の整理、U字溝内の土上げ)等管理の一員として参加しています。

○附島自治会の会長として、(毎月第一日曜日の役員会、花見会、総会、

研修旅行、秋祭り、元気の出るお茶会、防災訓練、月2回の夜間パトロール等の実施企画等への参加)また、尾間木自治連合会開催事業への出席など他の役員さんとの協働にて進めています。

### ◆畑仕事に関して

20アールの畑にジャガイモ、里芋、八ツ頭、玉ネギ、ニンニク、キヌサヤ、インゲン、ナス、キュウリ、ピーマン、小松菜、チンゲン菜、ホウレン草、カキ菜、キャベツ、白菜、大根、ブロッコリー、ロマネスク、ミニトマト、ネギ)等を季節ごとに育てていますが、その年の雨量、気温によって成長の仕方が違ってきます。

収穫した作物は、野菜用袋に入れ家の入口で100円にて近隣の方々に分けたいです。また、土づくりのため生ごみをEM菌を使い処理し、有機肥料として活用しています。

### ◆趣味に関して

退職後は、地域の方々(通船堀ゴルフ会、農協、公民館、自治会関係)、さらに柏樹会の皆様方とのゴルフコンペを楽しみ、人としてのつながりを大切に過ごしています。お陰さまにて毎日の生活に支障なく過ごしていますが、時々近くの医院のお世話になることもあります。

今後も健康に留意し日々を大切にせずとも周りの人々のために過(こ)していきたくと考えています。



### 今年度のスタートにあたって

川口市退職校長会会長  
南 勇



令和2年度の川口市退職校長会定期総会を5月9日に予定しておりますが、

新型コロナウイルスの感染による緊急事態宣言発出で、外出及びあらゆる生活の自粛要請となり、誠に残念ながら中止といたしました。現在、日本では沈静化しておりますが、世界ではまだ感染が拡大している状態です。

一方、教育面では3月2日から、川口市内のすべての学校が休校となり、最高学年の児童生徒の卒業式も、新一年生の入学式もできていない状況です。このことは、子供達の学力低下をはじめ、成長期における精神発達に対し、大いに危惧するものです。更に、学校の9月入学制が取り上げられています。数々のメリットが予想されますが、今後十分な論議が必要であり、9月までの短い期間で怪々に結論を出すのは、拙速ではないかと思えます。このような中、嬉しい事に令和元年度4人の先生が米寿及び叙勲の荣誉に輝きました。4人の先生、誠におめでとうございます。今後、更に健康にご留意され、本

会への一層のご指導をいただければと思います。また、会員の皆様より、本会の財政逼迫状況を心配いただき、多くの方々からご寄付をいただきましたこと誠にありがとうございます。更に、総会が中止にもかかわらず、皆様方より早々に会費の納入を戴きましたこと、深く感謝を申し上げます。

いずれに致しましても、川口を背負って立つ、次の世代の子供達が輝く未来に向かつて、大きな力を感じることが出来る躍動感あふれる教育が、この川口で実施されるよう、退職校長会として、コロナ後の教育の新たな進化を願っておりますので、よろしくご支援のほどお願い申し上げます。

### 米寿並びに瑞宝双光章 おめでとございます



佐藤則元先生



大山政治先生



神山則幸先生



池田和夫先生

### 「ちよつといい話」

子どもの将来を信じて

川 邊 秀 明

退職して小さな子供と関わる仕事をしていたある日のことです。

「先生、かげ遊びしよう。」と言って、私のそばに寄ってくる年中児(4歳児)がいました。埼玉県南部地方の太陽の南中高度が50度位の頃でしたから、遊ぶのに十分な影が地面に映っていました。「いいよ。」と言うとその子は、にっこり笑いました。嬉しさが顔中に表れていて、「満面の笑み」とは、正にこのことなのかと思う程でした。

この子は自分から進んで友達を誘って遊びに興じるタイプではなく、かといって静かに教室で過ごすタイプでもない、そんな子でした。

まず初めに、数遊びをしました。私の手の影を見て、立てた指の数遊びをしました。1から10まで数を数えることができず。この遊びを繰り返すうちに、段々速く答えられるようになってきました。また、何もないことを0ということも分かるようになってきました。この遊びに飽きると、次は影踏みです。私の頭、肩、足など指示されたところを踏もうとして、動き回りまです。私が左右に動くとも影も動き、子供

もそれに合わせて動きます。数分もすると汗ばんできます。十分に頭と体を動かし、満足したように教室に戻っていききました。この子が小中学校に進んだ時、「日向と日陰」「太陽の動きと地球・月の関係」等の学習が好きになるかもしれません。半年ほど経って、クラスの友達とも元気に遊べるようになり、楽しそうに園庭を走り回る姿をよく見るようになりました。

その年の冬のある日、いつも集団から少し離れて遊ぶ男の子が、園庭を走り回っているうちに、私のそばに来ました。その子の遊び着のポケットに恐竜のワッペンが付いていました。「恐竜好きなの?」と聞くと、「うん、家に図鑑があるよ。」と答え、「図鑑は、よく見るの?」「うん、いつも見てるよ。」「恐竜って昔に生きていたんだよね。」「そうだよ。ジュラ紀っていうんだよね。」「随分難しいこと知ってるんだね。」「白亜紀も知ってるよ。」「そう。」「

次の日の朝は、いろいろな恐竜の名前を覚えてくれました。興味があると恐竜の名前だけでなく、地質時代の専門用語も覚えてしまうことに、子供の凄さを感じました。少し前、国際地質科学連合の専門部会が約77万年前から12万6千年前の地質時代を『チバニアン』と命名する。』と発表しました。この子も将来は、恐竜博士か地質学者になるかもしれません。



### 巣籠生活の中で思うこと

戸ヶ崎 幾江

退職して2年が過ぎ、現在の仕事や生活にも慣れ、令和で迎える初めての春は何か自分自身の生活に変化をもたせたいと思っていました。自分は何がやりたいのか、何をやらなければならぬのかなど、漠然と考えていました。

ところが、この原稿依頼が届いた2月末から、私の安穩とした生活は不安な日々が変わっていきました。新型コロナウイルスの感染が拡大し、3月には全国の学校が一斉休校、東京五輪が延期、そして4月には全国に緊急事態宣言が出されました。人との接触を8割削減することが求められ、企業にはテレワークが推奨され、私の職場も在宅勤務が始まりました。

私が令和の春に期待した生活の変化、それは思いもよらぬ巣籠でした。幸い、出不精な私にとって巣籠生活はあまり苦痛ではなく、前向きに捉えることができました。この機会に改めて自分にとって大切な人や物について見つめ直し、これからの自分の生き方を考える貴重な時間になっていると考えることにしました。

今回の巣籠生活で痛感したことは、非常時ほど正しい情報を見極める力が重要だということです。見えないウイ

ルスへの恐怖に加え、メディアが流す不安を煽る情報や度を越えた政府批判等は、心を痛めつけてくると感じました。また、これまでの日常がいかに平和であったか、その中で自分がいかに平和ボケした人生を送ってきたかに気づきました。お恥ずかしい話ですが、政治、経済、法律、医療、国際協力、国家の在り方等、今ほど関心を持ったことはありません。また、教育先進国と信じていた日本が、オンライン教育では後進国であることにも気付かされました。

今、この危機の中で仕事のテレワーク化や教育のオンライン化が一気に動き出しました。私もラインのビデオ通話でお喋りをしたり、グループトークをこれまで以上に楽しんだり、オンライン宴会にチャレンジしたりして、オンラインコミュニケーションの便利さや効率の良さ、楽しさを体感しています。また、キャッシュレス決済が感染拡大防止に役立つことも実感しました。

この非常事態の生活様式が今後の日常になると考えると、ウイズ/アフターコロナの時代は私の老後に必要なのは、変化に適切に対応していく力と楽しい仲間との存在であることを改めて感じています。「柏樹」第21号が発行される頃は、新しい明るい日常になっているとよいのですが・・・。

### ◆各部の活動◆

#### ◆親睦旅行

◆親睦旅行  
本年度は、元祖東照宮・世良田東照宮、足利学校への旅を実施しました。

家光公が日光東照宮を建てる際に秀忠公が建てたお宮を徳川氏の発祥の地である世良田に移築したお宮が世良田東照宮です。家康公が「小さな祠を」と言い残したお宮は、このようなものではなかったかと思われるようなお宮でした。

次に訪れた足利学校では「坂東の大学」と呼ばれた学びの世界を今に伝える静寂な空気に浸ることができました。隣接する麵割烹中川は「相田みつを」の支援者で、みつをの様々な逸話を聴きながら昼食に舌鼓を打ち、大満足の一時を過ごしました。鎌倉時代の武士の館の姿を思い描くことができました。



教育の伝統の重みを感じ、美味しい麺料理を味わい、足利名物の古印最中も購入できた有意義な旅となりました。  
(和田悦男)

#### ◆文学散歩

10月23日(水) 18名の参加者が午前10時にJR御茶の水駅聖橋口に集合しました。好天に恵まれ、絶好の文学散歩日和になりました。

最初に聖橋を渡り、孔子廟である史蹟の湯島聖堂を訪れました。孔子像の前で写真撮影をして、また聖橋を渡り重要文化財のニコライ堂で職員の方に由来等を説明して頂きました。

作家の定宿でもある山の上のホテルが改修のため、外観だけ見て錦華公園で休憩し、隣にある漱石の通った錦華小学校(現お茶の水小学校)にある漱石文学碑を見ました。

この後、神田神保町の古書店街を歩き、九段下駅近くのマンシヨンの一角にある滝沢馬琴硯の井戸跡を見学し、南総里見八犬伝に思いを馳せました。



築土神社に寄り最後の見学場所、尾崎紅葉らの文学結社硯友社跡を見て靖国神社で記念写真を撮りました。近くの刀削麺酒場で、昼食の中華料理を食べて解散しました。お酒も進んで会話も弾み、旧交を温めることができました。  
(佐藤修)



### ◆俳句の集い

#### ◆吊革をそつと掴むやコロナ寒

終息の気配は全く見えず、一日ごとに感染の拡大する新型コロナウイルスの恐怖。外出時に実感したままの冒頭句の季語は、この時期だからこそその新語です。その時々に見聞した思いを率直に五七五の十七音に詠み、お互いに評価し学び合うところに「俳句の集い」の楽しみがあります。

現在、俳句は世界的なブームになっており、アメリカのオバマ前大統領が来日した際に英語の俳句を紹介されたのも記憶に残っています。

テレビで放映されている俳句番組、「プレバド」も高視聴率番組です。

また、小学校の国語教材には俳句・短歌・古典まで広がっており、全校児童による俳句作りを実践している学校も数多くあります。

「俳句の集い」の会員は現在14名で、中村剛毅先生を会長として、本会創設当時の思いを継承発展させるよう活動を続けています。

句会は年に4回開催され、投句された俳句を中心に交流を深め、句集『柏葉』も作っています。他の句会との交流や児童との俳句作りなどは、今後実践していきたい課題です。

(関根 要造)

### ◆健康教室クラブ

料理実習とウォーキング講習会を実施しました。

6月19日(水)に简单ヘルシー料理の参加でした。講師は埼玉県・川口市(第14回)を青木公民館で行い、12名の食生活改善推進員協議会会長の櫻井道子氏にお願いしましたが、直前に出席できなくなり、代理に中村敬子氏と大谷禎子氏を紹介していただきました。櫻井先生の立案した手順に従って、有意義に進めることができ、メニューはサーモンのばくだん丼等でした。

ウォーキング(第17回)は9月11日(水)に川口市立教育研究所体育館で行いました。埼玉県ウォーキング協会から宇治田仁子先生をお迎えし、「健康づくりとウォーキング」と題して講習会を実施しました。靴ひもの結び方、真つすぐに歩いているつもりでも…、姿勢や無意識の傾き、歩幅が狭くなってきたが…等々。

終了後の昼食会では、好評の声を頂きました。

今年度は新型コロナウイルスウィルス拡大防止対策のため、料理実習は中止です。ウォーキング講習会を別所沼公園で計画しています。



(原田 明)

### ◆柏樹会美術展

令和元年度第14回美術展も会員の皆様の御尽力により、例年どおりすばらしい美術展となりました。

作品数は77点、出品者は44名、いずれも力作ぞろい、見応えのある作品ばかりでした。また、展示作業で下支えし、美術展を見栄えよく飾りあげた皆さん、実にお見事でした。鑑賞しやすく工夫された展示でした。



今回は新型コロナウイルスの影響や会場の変更など様々な難題が想定されますが、皆様の知恵と熱意で、この伝統を堅持し、発展していくことを願っています。よいアイデアがありましたらお寄せくださいますよう、お願いいたします。

(小川 吉之丞)

### ◆盆栽教室

10月5日、盆栽鑑賞教室は川口市緑化センター樹里安から予定を変更して、大宮の盆栽美術館にて行いました。

盆栽は大小様々あり、設え方も床の間や違い棚にそれぞれ配され展示されていました。庭園も大きな石や植物との組み合わせがあり興味深い会場でした。鑑賞後は美術館の周りの植木屋さんを訪ねて目の保養をしました。



10月20日の盆栽実技教室は例年の通り、桐山様のお宅でのピラカンサスの植え込みをしました。どの植木もたくさんの実をつけ、見事な枝ぶりでした。会員それぞれの好みでオレンジや黄色の実を選び、鉢に植え込みました。

作品が仕上がった後は、例年のように桐山様宅のリビングで暖かいおもてなしを受けての昼食会と様々な情報交換をして有意義な時を過ごしました。



(佐藤 順子)

### ◆ゴルフクラブ

毎回楽しみにしていた本年度最後の4月のゴルフが「新型コロナウイルス」の感染拡大による緊急事態宣言発令で中止になってしまいました。仕方がないと思いますがとても残念でした。

柏樹会ゴルフは、年間4回のゴルフと12月の忘年会と合わせて5回の活動をしています。ゴルフコンペでは、前年度の成績を参考にハンデキャップを決め、毎回6組程の参加者を得てコンペを開催しています。ハンデキャップがあるので参加される方すべてに優勝の可能性があるので、全員が意欲をもって取り組んでいます。

ゴルフに参加される会員の方々は、私より先輩の方々ですが一緒にゴルフを心から楽しんでます。

ゴルフ場は緑の芝生と四季折々の木々の変化や周りの景色がとても素晴らしい、私などは、参加するたびに気持ち若返っていくように感じられます。皆様も青い空と緑の芝生の中で思いつきり身体を動かして気持ちのリフレッシュしてみませんか。

柏樹会ゴルフでは、大自然の中でゴルフを楽しみながら、会員相互の親睦を図る仲間を募集しています。ゴルフに興味のある方は、ぜひ一度参加してみてください。

(斎藤 栄一)

### ◆写真クラブ

写真クラブの魅力は4つあります。一つ目は、撮影場所に東京や川口などの撮影スポットを取り入れています。二つ目は、撮影地周辺の自然や歴史にもできるだけ触れることにしています。



三つ目は、各自作品を持ち寄って研究会が行われますが、そこにいるアドバイスを頂けるといふことです。撮影会で撮った写真だけでなく、個人的に撮影した作品もたくさん持ち寄り、いろいろと情報交換が行われます。

四つ目は、撮影会のあとの懇親会です。これは写真の事だけでなく、いろいろな情報が飛び交ったりしています。昨年度は、春に東京の浜離宮に行きましたが高層ビルに囲まれた都会の大名庭園で、ビルとの対比も面白いところでした。帰りは隅田川を船で浅草まで出ましたが、隅田川にはあまり知られていない個性豊かな橋が多く、それらを撮影しながら楽しんできました。

(宇多川 正博)

### ◆釣りクラブ

「今が潮時、ちよっとお休み」釣りクラブでは、年1回の釣行と旨い魚を食する会の2つの事業を行なっています。

昨年度は、東京スカイツリー脇の北十間川でハゼ釣りを行ないました。遊歩道から釣り糸を垂らし、のんびりと釣りを楽しみました。東京スカイツリーは高かったのですが釣果は低く、早めに釣りは引き上げて、釣り場近くの中華料理店で暑気払いの会を行い、憂さを晴らしました。

旨い魚を食する会は、蔵の飲食店でいきました。腹いっぱい旬の魚とアルコールをいただき、少し早い忘年会となりました。ハゼ釣りも旨い魚を食する会も参加者が少なかったのですが、少数精鋭で楽しい時間を共有することができました。

2つの事業の参加者で今後の活動について協議を行いました。事業の天候不順による中止、会員の高齢化に伴う体調不良による中止が時々ありました。「今後は、釣りをしたい人が、天候と体調と潮が良く釣れるときに、お互いに声を掛け合って釣りに行きましょう」ということで、会としての活動は暫く休止という結論に至りました。

活動は休止となりますが、釣りに行きたい方はお声掛けください。

(江川 剛)

### ◆絵画クラブ

年間6回、2か月に1回のペースで芝園教育研究所をお借りして活動しています。

描く表現材料は、水彩・パステル・鉛筆等何でもあり、特に決めずに身近に慣れ親しんで扱いやすい材料を各自準備して描いています。

描くものは、係りの方が季節に合わせ毎回花や果物、野菜などを準備してくださっており、なかなか大変なことで感謝し、頭が下がります。

2時から2時間ほどの活動ですが、真剣に自分と向き合い、悩みながらも黙々と制作に励んでいます。アツと言う間に2時間が過ぎ、終わった後は、穏やかな表情に変わっているのを感じとれます。年2〜3回野外で風景を写生しています。美術館にて展示会の美術鑑賞なども行っています。

それらの活動の後に反省会を開き、各々の作品の評価と反省、次への課題など、一人ひとりが自由に発言し、参考にします。一番楽しい時間です。

反省会は、場を移し食事しながら絵の事はかりでなく、社会状況や様々な話で盛り上がり、和気あいあい。とにかく楽しいひと時です。

退職してからこのような仲間ができて、生きがいを感じるクラブになっています。

(濱口 泰巳)



### ◆英会話クラブ

#### 遊びを通して

#### 英会話を楽しむ

英会話クラブはほとんどがおしゃべり好きな初心者の集まりです。毎月1回、芝園分室で活動しています。

前半は初級英会話テキストを使い、リスニングやリーディングの学習を行います。後半はフリートーキングまたは、英語のすごろくやクロスワード、などなどを出し合ったり、イギリスの算数ドリルを解くなど、遊びを通して楽しく活動しています。

また、昨年は実施できませんでした。が、都内の観光地に出向き、旅行中の外国人に片言の英語で話しかけて交流する実地研修を行っています。外国人に話かける時はとても勇気がいりますが、私たちの未熟な英語での問いかけに、親切に応じてくださる方ばかりで、少しでも通じた時の喜びは、英会話を学ぶ意欲と少々自信につながります。

東京五輪では都市ボランティアとして、バスケットボール会場さいたまスーパーアリーナ周辺で活動する予定です。



(秋山 恵子)

### 教育情報

#### 体力向上に関する研究

川口市立里小 小学校

校長 小田 正美

#### 1 研究主題

本校は、平成30・令和元年度、埼玉県教育委員会より「体力課題解決研究校」の指定を、川口市教育委員会より「『体力向上』に関する研究」の委嘱を受け、2年間にわたって研究に取り組んでまいりました。研究主題を「自ら運動に親しみ進んで学び合う児童の育成」と設定して取り組んだ本研究の一端をご紹介します。

#### 2 研究主題設定の理由

本校の運動場は広く、芝生が植えられており、運動するにはこの上ない環境です。しかし、研究当初は運動場で遊ぶ児童が少なく、体力も芳しくない状況でした。平成29年度の新体力テスト総合評価A+B+Cは、埼玉県を何とかクリアするという状況でした。

そこで、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育て豊かなスポーツライフを実現するためにも、運動が好き、体育好きな児童を育成することが喫緊の課題となっていました。

#### 3 研究仮説

仮説1として「運動の楽しさを味わえば、自ら進んで運動に親しむことが

できるだろう。」仮説2として「自分の課題を見つけ、その解決に向けた学習を行えば、進んで学び合うことができるだろう。」と設定し取り組みました。

#### 4 研究の概要

#### (1) 体育授業の充実

全職員で共通理解を図った体育授業を進めるために『里小体育これ一冊』を作成し、各学年の実態に応じた手だてを講じて授業研究を中心とした仮説検証を行いました。また、自校体操(里の子体操)の見直しを図り、より本校児童の課題克服のできる補強運動を取り入れました。併せて、思考力・判断力・表現力等に関する指導事項の系統表を作成し、体育科における目指す児童の姿を具体化しました。



#### (2) 体育的運動の充実

児童がより一層運動に親しめるように、体育的活動を充実させました。業前運動や学校行事・市の行事と関連させて各月に行うことを決め、1年間を通して体育的活動を行いました。

「里あそびビンゴ」、「ドッジラリー大会」、「校内なわとび大会」、「ラジオ体操教室」、「ランランタイム」などに取り組みました。

#### 5 本研究を通して

「運動が好き」「体育の授業が楽しい」と考える児童が増え、外遊びなど運動する時間が大幅に増えました。体育授業においても、練習方法を工夫している児童や友だち同士で教え合う姿が多く見られるようになりました。今後は、令和2年度から全面实施となる新学習指導要領に、より一層沿った学習計画を整備してまいります。

#### ◆◆ 編集後記 ◆◆

外出自粛の日々が続く。医療関係者・介護従事者は生命と隣り合わせの勤務、使命感と誇りをもった活動に頭が下がる。

学校では感染防止、家庭での規則正しい生活、学習など、対応する内容が多岐にわたる。川口市では児童の担当者が出勤するまで児童の預かりを行っているという。先生方も健康に留意して頑張ってもらいたい。

外出の自粛、三蜜を避ける、適度の運動。「うつきない・うつらない」を合言葉に緊急事態解除の日まで、そして今年度中は自粛。(田代 博人)