

みんなの広場

発行 所沢市退職校長会
令和5年5月

ごあいさつ



会長 佐々木 正憲

令和5年度、引き続き会長を務めさせていただくことになりました。より魅力ある所沢市退職校長会を目指し、理事の皆様、会員の皆様と共に会を進めていきたいと思ひます。

新型コロナの流行もようやく収束し、5月8日から5類感染症へと移行しますが、流行はこの先当分の間続くという予想もあります。会としては、今までの活動に戻すように準備をし、柔軟に対応していきます。多くの会員の皆様が参加でき、楽しく、充実したものになるように取り組んでいきますので皆様のご協力とご支援をよろしくお願いいたします。

My Note

会員の皆様の趣味、活動や楽しく過ごされている様子等を掲載させていただきます。皆様の寄稿をお待ちしています。



「私のスローライフ」 大川光子

退職後、「時間のゆとり」ができ、私は月1回実家のある岩手に戻り、両親と共に過ごしてきました。東京と岩手の二重生活になりましたが、それぞれの地域の良さを生かしながら、スローライフの喜びを見つけ、生活してきました。

ふるさとでは、両親を見守り、自宅の内外の整備等に努め、東京では、自分のやり残した課題「食育」について具体的に学んできました。

数年前、知人より、食育インストラクターへの道を紹介いただきましたので、服部幸應医学博士の主催する研修会に参加し、食育の3つの柱、健康増進、食の伝承、食の安心安全等を通し、食は人を良くするという事を学びました。又、管理栄養士さん、調理師さん、料理研究家の方々との交流を持ちながら、食育一級インストラクターのライセンスをいただくことができました。

その後、私は健康をテーマに、ふるさとで家の前の畑を使って、父が母の為に作ってきた黒豆や夏野菜の栽培に挑戦してみました。

黒豆は、春の訪れと共に、5月には土、苗床づくり、6月種まき、7月土寄せ、見守り、定植、11月収穫、1月缶詰加工となります。

この3年はコロナ禍でもあり、私が東京へ戻ることもできず、じっくりと野菜作りに取り組むことができました。

不思議なことに、同じ種や苗であっても、成長に必要な時期をみのがさず手をかけると良く育ち、手をぬくと枯れてしまう様子を見て、子どもの教育と全く同じであり、見ぬく力の大切さに気付かされました。

この11月、黒豆の収穫も終わり、現在、天日で乾かしているところです。手のひらに黒豆をのせて、黒光りする豆を眺めていると、「畑のダイヤモンド」のように感じます。コロナ禍が少し治まり、校長会の皆様とお会いできるようになりましたら、私のスローライフの喜びを、おしゃべりの中で、お伝えしたいと思います。（平成22年度入会）



所沢市で取り組んでいる教育活動を紹介します。
今回は、安松中学校を訪問させていただきました。



ICTを活用した小学6年生
への中学校生活の説明

めざす学校像
「安松中が大好き！」
と実感できる四感（所
属感・存在感・一体感
・達成感）のある学校
安松中学校長 山元丈司先生



プログラミング学習

世代間の多様性を生かしたICT教育の推進

11月10日、安松中を訪問しました。生徒と教職員が一体となり、無言清掃をされていました。山元校長先生に、ICT教育推進の状況を伺いました。「本校の教職員は、世代間の協力が素晴らしい。ベテランの経験知と若手のICT能力の融合により、全教科領域でICT教育を進めている。まず、やってみる。そして教育実践を通して、成果と課題を洗い出し、安松中の良さを生かしたICT教育を推進している。そして、ICT教育を有効に活用しながら、生徒に生きる力を育てていきたい。」とのことでした。

教職員同士の支え合い

タブレットの活用指導
授業等のリモート配信、
プログラミング教育、
CBT対応等、教え合い学び
合い、取り組んでいる。

効果的なICT活用法の追求

教育センターの研修成果
を教職員に伝達し授業改善
に取り組んでいる。対面と
配信の良さを生かした安松
中教育をめざしている。

ICTリテラシーを磨く

課題解決のため、まず
生徒が話し合い、生徒会
でまとめ、生徒自身がICT
リテラシーを常にみが
いている。



教職員同士の支え合い



スクールタクトで意見集約



ICT活用の話し合い

奥野木教頭先生に伺いました。「山元校長先生の強い願いは、DX時代を生き抜く生徒を育てることです。校長先生の経営方針のもと教職員一丸となって、一人ひとりの生徒に対応したデジタルを活用した表現力や思考力を育てています。校長室だより等で、成果と課題について、具体的にご指導いただいています。たいへん感謝しています。」とお話をいただきました。

山元校長先生に今後について伺いました。「厳しいDX時代を生き抜くためには、ICT教育は不可欠です。本校の保護者や地域はたいへん教育熱心です。まず、学校から生徒の指導を通して、ICT教育のすばらしさを保護者や地域に発信する。そのうえで、保護者や地域の皆様のご支援やご協力を賜り、地域の香りを大切に、地域と共にある学校づくりを推進したい。」と力強くお話を伺いました。

④CBT方式⇒コンピュータを使用した試験方式。コンピュータ画面に問題が表示されマウスやキーボードを使って回答する。ペーパー試験ではありません。

祝 令和4年度 受章・長寿祝賀会



所沢市退職校長会より受章のお祝いに記念品までいただき、本当にありがとうございます。心より感謝いたします。今までのような研修や懇親の機会が早くもどるようお願いつつ、本退職校長会のますますのご盛会をご祈念いたします。

(瑞宝双光章：藤田久明 様)

心のこもったお祝いの会を開催していただきましたことに深く感謝申し上げます。

喜寿の坂 乗り越えて さらに歩まん希望の明日

今後ともよろしくお願い申し上げます。

(喜寿：北澤清勝 様)

退職してから、はや28年が過ぎました。その間、多少なりとも地域の役に立てばと、会館の館長・民生児童委員・介護予防教室サロンの立ち上げと運営などにたずさわってきました。

このたび、各会より身にあまる米寿祝いの御詞をいただきましたこと、誠にありがとうございました。令和4年12月1日発令の叙勲で瑞宝双光章を賜ったことは、私にとって大きな喜びとなりました。受章は身に余る栄誉であり、ひとえに皆様方の温かいお志しの賜物と感謝しております。これからも皆様方の御芳情にそむかないようになお一層精進してまいります。貴会の益々のご発展をお祈り申し上げます。

(米寿.瑞宝双光章：新井啓司 様)

令和4年度の受章・長寿祝賀会は、12月9日に教育センターで行われました。今年度は、参加の制限を設けず、会員23名が集まり祝いました。

本日は喜寿のお祝いを開催して頂き深く感謝を申し上げます。日頃退職校長会の行事に出席出来ず申し訳ありませんが、本日久しぶりに皆様方にお会いし、なつかしく思います。

この先、何年元気でいられるか分かりませんが、80才までは、地域の方々に笑いを届けながら、自分も楽しみたいと思います。今後の皆様方の御健勝をお祈り申し上げます。(喜寿：菊池義信 様)

12月9日に開催された長寿祝賀会にお招きくださいましてありがとうございました。残念ながら当日は、他の用事と重なって出席させていただくことが出来ず申し訳ありませんでした。

ご多用の中、いろいろお気持ちを込めてご準備くださった本部の方々にはまことに申し訳なく存じております。それにもかかわらず、先日は記念品をわざわざお届けくださいましたこと、お詫びとともに厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。(喜寿：石井政代 様)

此の度は、丁重なる米寿のお祝いの記念の品を頂き、厚くお礼申し上げます。私儀、省みますと、所沢市内の在勤は、全くの皆無ですが、当地には、長い教員生活の中で心身共にお世話になった諸先輩が多数おり、また、当地に居住する関係から会の末席に坐らせていただきました。このことからお世話になっている一端を少しでもお返しすべく、長く旧町のボランティアガイドを行い、また市観光ガイドのコンシェルジュとなって、市教育長様より表彰の栄を受けました。

これからも所属する諸サークルを通して、所沢市の発展と市教育振興の為に微力ながら尽くしたいと思います。この度は本当に有りがとう御座いました。

(米寿.瑞宝双光章：諏訪國禧 様)

会員研修会

(退公連共催事業)

令和5年1月26日（木）3年ぶりに開催

『健康寿命を伸ばそう』 ～ 食事・運動・生活習慣を考えながら ～

(講師) 所沢市健康推進部保健センター
健康づくり支援課

保健師 鈴木 翠 様

保健師 川 邊 美佐子 様



22名の参加で、3年ぶりに実施することができました。

健康寿命を伸ばそう！あなたも健康長寿サポーター！！ということでお話が始まりました。**健康長寿サポーター**とは、自らの健康づくりを実践するとともに、家族や友人、周りの者が健康であることにチャレンジしていく者ということでした。

健康寿命とは65歳の方が健康で自立した生活を送れる期間。具体的には、65歳から「要介護2」になるまでの期間だそうです。健康寿命を伸ばす＝長寿社会を“健康”で長生きすることだそうです。

健康づくりへのヒントとして、①特定健診 ②食事 ③からだを動かす ④その他、生活習慣 ということでお話がされました。途中、数人でのグループワークで「皆さんが日々行っているからだを動かす習慣はなんですか？」ということで、近くで意見交換を行いました。

③からだを動かすのなかでは、**ロコモ※1**や**フレイル※2**という言葉が出てきました。実際、ロコチェックやフレイルチェックを行い、自分自身の現状について理解を深めました。

また、感染症に負けない！体づくり ～呼吸機能を低下させないために～ ということで、①リラクゼーション ②横隔膜呼吸 ③呼吸筋ストレッチを意識して、毎日5分の「呼吸筋ストレッチ」を全員で行いました。



最後に、健康長寿サポーター修了テストとして、健康長寿サポーター講習理解度確認テストを行いました。佐々木会長は、見事満点がとれたということでした。サポーター応援ブック（修了証）の交付がされました。



【閉会行事：退職校長会 佐々木正憲会長の挨拶】

※1 ロコモ・・・「ロコモティブシンドローム」の略。運動器が弱ることで、介護が必要になりそうな状態をいう。

※2 フレイル・・・「年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態」のこと。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性がある。

令和5年度所沢市退職校長会総会・新入会員歓迎会



【小峯理事による乾杯】

藤本市長・中島教育長はじめ、多くの来賓の皆様をお迎えし、令和5年4月15日に、ベルヴィ ザ・グランにて、定期総会が開催されました。次の議題が慎重審議され、承認されました。

- 議事(1)令和4年度事業報告並びに決算報告
(2)監査報告
(3)令和5・6年度役員の選出及び承認
(4)令和5年度事業計画(案)並びに予算(案)

総会終了後、新入会員歓迎会も3年ぶりに実施されました。



【出居新入会員あいさつ】

令和5・6年度本部役員

佐々木会長以外の本部役員を紹介します。

長い間会計をしていました。副会長の任は重いのですが頑張ります。



副会長
羽田 禮子

不易と流行、これからは頑張りますので宜しくお願い致します。



副会長
鈴木 良明

副会長として、本部・理事会・会員の皆様を円滑につなげる役をしていきたいと思っています。



副会長
内野 正行

今年度より幹事長になりました。さまた行事や広報で皆さんと繋がりが深まればうれしいです。



幹事長
齋藤 敏男

広報を担当します。ご指導・ご鞭撻をお願いします。



庶務
丸山 昇
H幹事
P事

研修と親睦旅行を担当します。宜しくお願い致します。



庶務
小研 親睦
島 修睦
浩 旅行
司 幹事

会計担当です。会の発展の為に努めますので宜しくお願いします。



庶務
青木 章次
計 幹事

今年度から仰せつかりました。よろしくお願い致します。



副幹事長
川音 孝夫

令和5・6年度理事

総会・理事会へのご出席、文書の配布等たいへんお世話になります。

◎印は令和5年度入間地区理事です。

加藤 匡代
羽田 禮子
須藤 とく子
◎内野 正行
小島 浩司

◎小峯 昌一
北澤 清勝
和田 明広
◎大磯 宏
川音 孝夫

◎阿部 芳昭
嶋田 恵一朗
◎鈴木 良明
志村 武保
◎齋藤 敏男

大岩 征子
菅野 俊臣
◎青木 章次
粕谷 一雄
長岡 伸一

田村 征雄
◎佐々木 正憲
吉田 正
村川 裕昭
佐藤 佳岳

村松 昌男
大川 光子
◎丸山 昇
本橋 正自

新入会員を紹介します

☆以下のインタビュー項目に答えてもらいました。

- (1) 最終勤務校
- (2) 退職した時の気持ちは？
- (3) 現在は何をしていますか？
- (4) 今後の抱負

小太刀 周 (こたち まこと)

- (1) 所沢市立和田小学校
- (2) 和田小学校在職中は大変お世話になりました。
- (3) 柳瀬中学校にて教諭として、また働かせていただくことになりました。
- (4) 1年生の学年主任として毎日充実した日々を過ごしております。今後ともよろしくお願いいたします。



出居 正之 (いでい まさゆき)

- (1) 所沢市立南陵中学校
- (2) あまり実感はわきませんが、これまでの自分を振り返る機会になりました。たくさんの方にお世話になりました。
- (3) 引き続き南陵中で再任用校長をしています。緊張の毎日が続いています。
- (4) 今までのような学校漬けではいけないと思いますが、健康には気をつけて自分の時間も大切に頑張ります。



皆様のご入会を心より歓迎します。さまざまな活動をとおして、懇親を深めていきましょう。所沢市退職校長会一同

沼田 芳行 (ぬまた よしゆき)

- (1) 所沢市立向陽中学校
- (2) 37年間にピリオドを打ちました。後輩たちが残してくれた「人を残すは一流」の言葉を宝にこれからの糧にしたいと思います。お世話になった皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。
- (3) 所沢市内の中学校にて社会科教員として再びスタートを切りました。「自律・尊重」の目標のもと、子どもが子どもらしく自己実現できる環境を整えようと奮闘しております。
- (4) 「来た道を往く」の日々を過ごしている中で、これまでとこれからを自問自答しながら、もう少しの間、進めていきます。旧来の学校観からすべての学校が脱却し、「優しさと知性あふれる子ども主体の学校になるには？」をこれからのライフワークとして考えていきたいです。



猪口 茂 (いのぐち しげる)

- (1) 所沢市立若狭小学校
- (2) 片付け等で慌ただしくて、余韻を感じている余裕がありませんでした。
- (3) 再任用校長として、柳瀬中学校に赴任しました。
- (4) 新しい職場で職員の力をまとめ、子供達の笑顔を引き出すことです。



令和5年度事業計画

研修親睦旅行(中止)

歌舞伎鑑賞教室(7/8)

日帰りバス旅行(未定)

所沢市教育推進研究協議会(11/10)

「私も元気です展」(9/17.19.20)

受章・長寿祝賀会併せて忘年会(12/9)

会員研修会(1/25)

【編集委員】(委員長)丸山 昇 (委員)佐々木正憲、鈴木良明、内野正行、齋藤敏男

◎寄稿、ご意見や要望等がございましたら編集委員までご連絡ください。