

令和3年3月15日発行

第78号

全戸配布用

わが街 太子堂・三軒茶屋

スポットライト

発行：太子堂連合町会
ミニコミ紙編集委員会
事務局：太子堂
まちづくりセンター
電話：03-5787-6368

コロナ禍の中でも継続する学び

三宿中学校夜間学級

副校長 吉田 裕行

都内に八校ある夜間学級の一つが三宿中学校夜間学級です。都内の夜間学級は、戦後の混乱期に、生活困窮などの理由から、昼間に就労や家事手伝い等を余儀なくされた学齢生徒が多かったことから、昭和二十年代に設けられました。

現在は、義務教育未修了や不登校などの様々な事情により、十分に義務教育を受けられなかった学齢を過ぎた生徒（外国籍を含む）を中心に教育を行っています。

今現在の三宿中学校夜間学級は、十六歳から七十歳代までの八か国の生徒二十八名が在籍しています。昨年度と比べると、コロナ禍の影響を受け、四割の生徒数減少です。

生徒が楽しみにしている学校行事についても中止や規模を縮小して実施せざるをえませんでした。

中止したものは、河口湖移動教室、都内夜間学級合同のバレーボール大会と生徒会交流会、体育大会、公開授業、国際料理交流等です。しかし、感染予防対策を工夫して、文化学習発表会や校内球技大会等を行いました。例年の文化学習発表会では、合唱の発表があります。今回は合唱の発表が減った分、ハンドベルの演奏を行いました。

学校行事を通して生徒同士が交流すること、生徒の心身の成長が促されました。例年よりも数少ない学校行事でしたが、その機会を生徒たちは十分に

生かして活動していました。もうすぐ卒業式を迎えます。三宿中学校夜間学級での学びが、いつまでも生徒の心の支えになることを願っています。これからも三宿中学校夜間学級をよろしくお願いいたします。

短歌へのいざない 映画の恋の歌

草木は芽吹き、花はほころぶ。春は恋の季節といってもいいかもしれませぬ。今回は映画の恋の歌をお届けします。一首目は「ちはやふる」。競技かるたを描いた、広瀬すず主演の映画です。このタイトルになった元歌を。

ちはやふる神代も聞かず竜田川からくれなるに水くくるとは

在原業平朝臣

神代の昔には、様々な不思議があったとか。鳥が動いたり、八色の雲がたなびいたり。それでも、こんな話はたえて聞きませぬ。まして人の世。このように珍しい景色があらうとは。燃えるように色づいた紅葉が、竜田川の川面にびっしりと浮かび、まるで韓国（からくに）の紅で、澄んだ水を、くくり染めでもしたように。血のように、炎のように、重なり合って流れていく。美しい屏風の主よ、過ぎた日々、あなたに燃やした私の胸の火のように。

作者は、美男で恋多き情熱歌人であった。六歌仙の一人。「伊勢物語」が、業平をモデルにしたものであることは、よく知られている。「古今集」に収められているこの歌は、清和天皇の後、春宮の御息所の屋敷の屏風を見て詠ん

だものと言われているが、この高貴な女性こそ、かつてむりやり仲をひきさかれた悲恋の相手、高子であった。屏風の絵にかこつけて、昔の恋人に、今も真つ赤に燃えている心の内を、披露した歌と仮定してみれば劇的である。二首目は「名探偵コナン」から紅の恋歌」より。ラストシーン、主人公新一が、恋の相手蘭から送られた歌への返歌です。

瀬をはやみ岩にせかるる滝川の われても末に逢はむとぞ思ふ

崇徳院

水が走るほとばしり流れる、浅瀬。水は岩にあたって飛沫上げつつ二つに引き裂かれるが、やがてまた出会う。固く結び合って、一本の流れになる。私達もまた岩にせかれては、せかれては乗り越えて会いたいのだ。激しくあの滝川のように。

第七十五代天皇の崇徳院は、出生からしてすでに悲劇的であった。母の璋子の不倫の子であったばかりか、父はなんと璋子の夫鳥羽天皇の祖父の白河法皇だったのである。やがて異父弟が皇位を継承したことに不満を持ち、兵を挙げたが（保元の乱）戦いに敗れ、さぬきに流されて悲憤のうちに亡くなった。この歌は乱の六年前「逢えぬ恋」というテーマでの題詠だが、恋に託して心中の切迫感を吐露している。

(ミニコミ W・S)

セルフケアのすすめ その六

今回も近隣の整体院の先生に、セルフケアについて教えて頂きました。春のお彼岸です。「暑さ寒さも彼岸ま

で」とは、昔の方はよく言ったものです。それだけ自然と向き合う生活が基本だったのだと思います。転じて、現代社会では、人間が科学などの力で自然を制御したり、今までのデータから予測して災いを回避したりして、ある程度安全で快適な生活を送ることができています。でも、人間の身体は自然界の森羅万象と通じていると、東洋医学では捉えます。

例えば、季節の変わり目での身体の不調や、気圧の変化で起こる関節痛、雨の日の身体の重だるさや頭痛など、最近では「気象病」と呼ばれる現象は、自然界の「気」と、ヒトの身体を巡る生きるエネルギーである「気」が呼応していると考えられます。ですので、その季節ごとに関わせた暮らし方が健康な生活へと結びつくのです。

健康の基本は食事です。バランスの取れた食事が大事ですが、バランスの良いメニューを食べ、その食べたものがきちんと吸収され↓栄養となつて↓初めて実となります。

その吸収の要は「腸」です。

次の項目で今のあなたの腸内環境の良し悪しを見てみましょう！

- ・便が臭い
- ・食後にお腹が張る
- ・便秘気味(毎日排便が無い)
- ・下痢気味(週に二回以上)
- ・ストレスがかかるとお腹にくる
- ・便がバナナ状ではない

この中で2個以上当てはまった方は、腸内環境が悪いとなります。

では、「腸内環境を良くする食べ物」とは、どのようなものでしょうか？

続きは二面をご覧ください。