

学 級 通 信

N0.33

6 月 1 日開催 飯田 広様 (東京レクリエーション協会 参与)

今月の講師は東京レクリエーション協会 参与の飯田 広様です。

レクリエーションをやって 60 年。身近なことが大切であることをモットーに活動をして来た。現在 81 歳。

●飯田さんからの質問形式による以下のレクリエーションをやりました。

1. お金に関する知識

- ・1 円、5 円、10 円、50 円、100 円、500 円硬貨の直径、重さ、孔径
500 円を除いて外形が一番大きいのはどれか：10 円
- ・5 円と 50 円の孔径はどちらが大きい：5 円
- ・千円、2 千円、5 千円、1 万円のお札の大きさは：縦は同じ

2. 頭の体操

- ・ 赤い車の駐車番号は何番でしょうか (右写真参照)
- 車の前方に立って見ると **67** (66, **67**, 68, 69)



赤い車の駐車番号は？

3. 漢字を使ったゲーム

- ・一画、二画、三画の漢字を書きなさい
- 一画：一、乙、丷・・・ 二画：二、七、八、又・・・
- 三画：三、上、下、山・・・

4. 頭の柔軟度診断

- ・お父さん蛙は 20 cm、お母さん蛙は 10 cm。子どもは何 cm 飛んだでしょうか。 答え：子どもはオタマジャクシなので 0 cm

5. 頭の体操 読み間違いやすい感じ

- ・いくつ誤りがあるでしょう
- 甘味処 (あまみどころ)、続柄 (つづきがら)、乳離れ (ちばなれ)
- 、他人事 (ひとごと)、御用達 (ごようたし)、貼付 (ちょうふ) ……
- 答え：全部正しい

6. 七五三ゲーム

- ・3 文字、5 文字、7 文字のカタカナ文字を書きなさい
- 3 文字：サクラ、イワシ、トマト、カナダ、…………
- 5 文字：カレンダー、ボールペン、ジテンシャ…………
- 7 文字：ケイタイデンワ、バナナジュース、サッカーボール…………



講義風景



本日のランチ

今後の授業 **7 月 21 日** 滝瀬 秀夫様 (和菓子の元木屋のご主人)
8 月 18 日 今福 千代子様 (栄養士、介護福祉士)
 三留 紀子様 (ケアマネジャー)

学 級 通 信

N0.34

7 月 21 日開催 滝瀬 秀夫様 (和菓子の元木屋のご主人)

- 今月の講師は、拝島大師前の和菓子「元木屋の 3 代目」滝瀬 秀夫様です。

元木屋は大正時代から 110 年続いている。

滝瀬様は、生まれも育ちも拝島で、PTA 本部役員、自治会長、防犯協会副会長などを歴任しました。

- 滝瀬様から「山紫水明の地^{ふしみのみや}拝島へ別荘を造営された伏見宮様」と題して以下の講義がありました。

- ・伏見宮家は北朝三代より始まり初代は崇仁親王です。
- ・現在の啓明学園伏見庭園のところに別邸を造営されたのは第 22 代伏見宮貞愛（サダナル）親王です。
- ・伏見宮様が拝島に別邸を造営されたのは、京都の嵐山に似て、手前に多摩川があって、奥に滝山があり、風景が良いのが理由でした。
- ・大正 11 年頃岐阜より飛騨の名工と呼ばれる大工さん達 70 名程が集められ建築が始まりました。拝島村は村議会でこの事業を青年団でお手伝いすることとなりました。
- ・宮様が拝島へお見えになる時は、村中で表の通りを清掃し、挨拶が立たないように打ち水をしました。
- ・和菓子の注支を承ったのは、中宿の稲毛家さんと坂下の元木屋です。
- ・祖父は宮様がお召し上がりになる和菓子を製造している事を光栄に思っていました。
- ・夏の暑い日の夕方など、宮様は女官の方 7~8 名をお連れになって表の通りを散歩されました。とても優雅な雰囲気だったそうです。
- ・伏見宮様は大正 12 年 2 月 4 日に 66 歳で逝去なされました。
- ・次に宮様の別邸には海軍航空隊の空の宮様とも呼ばれた山階家三代の武彦王が入られました。
- ・大正 12 年 9 月 1 日の関東大震災により、ご懐妊中の妃殿下佐紀子様^{こうきよ}が、鎌倉由比ヶ浜の別邸で建物^{こうきよ}が倒壊し薨去なされ、武彦王はそのショックを受け健康を損ない、拝島の別邸を離れることになりました。
- ・地元拝島に、伏見宮様、山階宮様が別邸にご滞在されたことは、素晴らしい歴史の一ページとなりました。



貞愛親王妃利子女王

伏見宮貞愛親王

祝 進学・進級・編入おめでとうございます。

西川校長より進学、進級、編入者の発表があり、当日、出席された西川(知)さんと杉本さんに賞状が渡されました。

- ・大学進学 西川(知)さん
- ・高校 3 進級 杉本さん
- ・中学 3 編入 林さん
- ・小学 3 編入 柳下さん



西川
(知)さん



杉本さん



講義
風景



本日の
ランチ

今後の授業 8 月 25 日 今福 千代子様 (栄養士、介護福祉士)
三留 紀子 様 (ケアマネジャー)
9 月 15 日 田中 昭吾 様 (相撲甚句)

学 級 通 信

N0.35

8 月 25 日開催 神田 正子様（ケアマネジャー）

1 講師から自己紹介がありました。

ケアマネジャーになって 16 年になる。現在は、昭島郵便局（本局）の前にあるスマイルケア（親会社は昭和飛行機）で、介護が必要な人の面倒を見ている。

2 講師から以下の様な話がありました。

● 要介護や要支援になっていないために、介護保健の恩恵を受けられない人が、受けることができる内容は以下の様な物がある。

- ・車椅子＞無料で貸し出し
- ・家事援助サービス＞ 1,298 円/時間
- ・くじらほっとサービスは安い＞ 700～800 円/時間
- ・あいぽくに水泳施設がある（65 歳以上の限定がある）

● 市が主催の「健康なまちづくりプロジェクト」の紹介があった。

目的：参加者の健康増進＋市が健康なまちづくりをするために取り込むべき内容の検討

場所：アイポック 日時：毎週水曜日 1：30～3：30

参加・出入：自由

● 1 年前に体が立ち上がらなくなった。あるところに行って、体をほぐす体操をやったら改善した。今は毎日曜日に行っている。その体操内容の紹介があった。

- ・椅子に浅めに座る＞ 頭を下げる＞ ゆっくり立ち上がる＞ 足を広げる＞ ゆっくり腰を下げ、椅子のギリギリのところでとめる（スクワット）
- ・すわったまま、かかとを上げ、つま先を立てる＞ かかとを落とす これを繰り返す
- ・座って足をのばす＞ 戻す これを繰り返す
- ・声を出す ぱぴぷぺぽ これを早口で繰り返す

この度、林美智子さんが入学（中学 3 年生）され、西川校長より入学証書が渡されました



講義風景



本日のランチ



今後の授業 9 月 15 日 田中 昭吾様（相撲甚句）
10 月 20 日 長藤 哲夫様（デジタル紙芝居）

学 級 通 信

NO.36

9 月 15 日開催 田中 昭吾様 (相撲甚句について)

1 講師から自己紹介がありました。

- ・宮沢町在住、84 歳。
- ・親父が遊び人の為、お金には苦労して、学校での集金時に、お金を出せないで、学校に行かず、時間をつぶして帰ったこともある。また、新聞配達などもした。このようなことがあつたため辛抱強くなった。
- ・現在は、健康維持のため、食べるものには注意して、運動もやっている。認知症対策の為、頭を使って、引き算の計算をしている。
- ・住居近くの道の草むしりをしている。

2 講師から相撲甚句についての説明がありました。

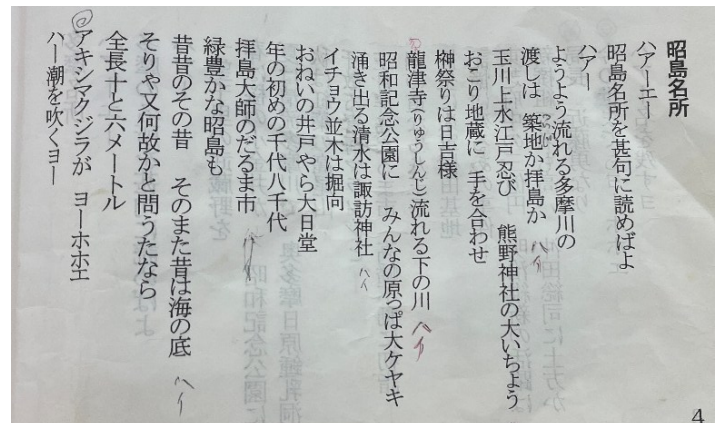
- ・相撲甚句は、30 年前に出羽の海部屋の行司の呼び出し三郎さんに教えをいただいた。
- ・自分で覚えておくため風呂で毎日練習した。
- ・甚句はその土地の特長を歌うものであり、昭島甚句や日野甚句などがある。
- ・曲回しは呼び出し三郎が作った。各甚句の曲回しはみな同じである。

3 講師から以下の甚句の披露がありました。

- ・昭島名所
- ・多摩名所
- ・三多摩づくし



甚句披露ビデオ QR コード
スマホでビデオが見られます



昭島名所甚句の歌詞

田中さん
昭島名所甚句披露



講話風景



本日のランチ



この度、安齋碩緒(せきお)さんが小学校 6 年生へ進級され、西川校長より進級証書が渡されました

今後の授業

10 月 20 日 長藤 哲夫様(デジタル紙芝居)

11 月 17 日 稲葉 幸枝様(元体育教員)

学 級 通 信

NO.37

10 月 20 日開催 長藤 哲夫様(デジタル紙芝居)

1 講師から自己紹介がありました。

- 1946 年生まれ：78 歳。
- 元会社人間：公民館講座（地域活動入門）を契機に地域デビュー。
- 地域活動：中防災センターで高齢者向けのお菓子作りの会を 10 年間主催。
- 絵の描き始め：公民館シルバー学習会（33 期）で絵の描き方を習った。野草観察講座があり絵に描いた。75 歳でエクセルを使用してパソコンの絵を描き始めた。
- 紙芝居制作の契機：初めは、絵を LINE のスタンプとして使用。展示会がないので紙芝居にした。紙芝居は子供向け童話、むかし話が多い。 高齢者向けの紙芝居を作りました。

2 講師から以下の 2 作の紙芝居が披露された。

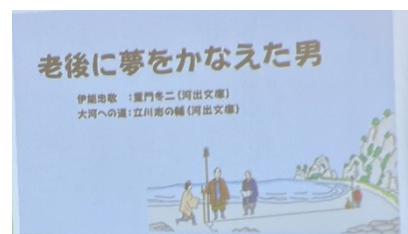
● 1 作目 すぐ死ぬんだから

- ・夫が死んだ後、机の引き出しから遺言状が出て来た。
- ・遺言状には、愛人の分け前についても記載があった。
- ・この愛人の家族や、自分たち家族の間の葛藤についての内容。



● 2 作目 老後に夢をかなえた男

- ・伊能忠敬は江戸時代に正確な日本地図を作った人。
- ・55 歳から 72 歳まで 17 年間で地球一周に相当する距離を測定して日本地図を完成させた。伊藤忠敬は老後に夢をかなえた男。



集合写真



本日のランチ



この度、深井葉子さんが中学 3 年生へ、山本アキ子さんが小学 5 年生に進級され、西川校長より進級証書が渡されました。

今後の授業

11 月 17 日 稲葉 幸枝様 [元体育教員]

12 月 15 日 村木 健太郎様 [柔道整復師(国家資格)]

学 級 通 信

NO.38

11 月 17 日開催 稲葉 幸枝様(元体育教員)

1 講師から自己紹介がありました。

- 1948 年（昭和 23）生まれ。団塊の時代であった。
- 子供のころ元気ではなかった。5 人兄弟、栄養が充分でなかった。
中学校時代、かけこが早かったので運動関係に行くことを勧められた。体育大卒業。
- 体育教員は川口、新宿、町田等 4 校で 60 歳まで勤務した。その後、嘱託として 65 歳迄勤務した。八王子に帰ってから、依頼され 75 歳まで務めた。

2 講師から、健康のための運動についての説明と実践がありました。

- 起きた時、布団の中で、手を動かしたり、足を動かしたりする。特に、寒い朝は体が硬くなっている。
- 指先を引っ張る、つまむ。手を組んだり、握ったり、手をぶらぶらする。
- 肩を回す、頭を前後左右に動かす、首を回す。
- かかとを上げ、ストンと落とす（歯磨き時や洗面時や風呂上がり時等にやるのが良い）。
- 椅子に座れる寸前まで、腰を下げて、立ち上がる。この時、机などに、手をかけても良い。
- 口が回らなくなるので動かすことが大事。
 - ・のどの奥から口を広げ、声を出す（パッ、タタ、カカ、ラウ）。
 - ・舌を出して口の周りをなめる。
 - ・歌が良い。



講義風景



全員集合写真(左から 2 人目が講師の稲葉さん)



テラスでの食事写真



本日のランチ

今後の授業 12 月 15 日 村木 健太郎様 [柔道整復師(国家資格)]
1 月 19 日 永原 静子様 (地元の中学教師・夜間中学教師)

学 級 通 信

NO.39

12 月 15 日 村木 健太郎様 [柔道整復師(国家資格)]

1 ホームルーム内容

- 河村さんに小学 2 年生、原さんに高校 1 年生への入学証書が渡されました。
- 1 月からのエコール・ド・ソントナール時間割が変更になりました。
 - ・10 時 30 分～ ランチ作り&ランチのお手伝い（小学生で時間のある方）
 - ・12 時～ゲストトーク（40～50 分） ・1 時～ 食事&お茶
（理由：食事準備のため講義中に席を外す事を避けるため。4 月以降「なのはな」参加の準備のため。）



上: 河村さん 下: 原さん



2 講師から「私のあゆみ」と題して以下の内容の説明がありました。

- ・サッカーとの出会い ・師匠との出会い ・地獄の 3 年間
- ・人生で一番勉強した ・プレイヤー兼トレーナー ・想定外の人事
- ・独立と出会い ・腹をくくった日 ・思うこと



3 講師から元気な人の共通点として以下の説明がありました。

- ・やる気、根気がある人 ・おしゃべりな人 ・コミュニケーションの出来る人 ・趣味が一貫している人（囲碁・将棋等で外で活動している人）

講師の村木さん

3 講師から寒さで、冷えた時に有効な運動についての説明と実践がありました。

- ・足の指をグーする ・かかとをあげ、ポンと降ろす ・足のつま先を上げて降ろす（交互にする） ・肩（肩甲骨）を回す ・肩を上げて降ろす ・深呼吸をする
- ・膝を手でマッサージして血流を良くする
- ・姿勢を良くして、やせて、運動をすれば血流が良くなる。



講義風景



本日のランチ

今後の授業 1 月 19 日 永原 静子様（地元の中学教師・夜間中学教師）
2 月 16 日 渋谷 太郎様（陶芸家）

学級通信

NO.40

1 月 19 日 永原 静子様 (地元の中学教師・夜間中学教師)**1 講師紹介**

講師の永原静子さんは、水彩鉛筆画サロン MC の坂本さんと中学 3 年の時の同級生。
5 年毎に同窓会をやっていた。昭和 22 年生まれ 立川市在住 (生まれた時、現立川市は柴崎村であった)。

2 立川市 (旧柴崎村) の中学校の先生

当時、先生は、もしか先生と言われていたので、先生になる気はなかったが、公務員試験を受け、自分の家に近い母校に就任した。そこで素晴らしい女性の先生にであった。自分の気持ちを大事にすることを学んだ。

当時、柴崎村は転校生が多く、対応が大変であった。

11 年間務めた。教えたのは国語 (国語は好きでなかったが、何もなくなつたのが国語であった)。

中学校の先生は 7 割が男性、3 割が女性であった。子供を 2 人産んで頑張った。

3 八王子市の夜間中学校の先生

子どもが同じ中学校に在籍していた。親子で同じ学校は良くないので、元八王子の夜間中学校に行くことにした。当時、評判の悪い学校であった。当時、日本全体で不登校が多かった。八王子市は中国から沢山の残留孤児が戻ってきた。どんなに、日本人が中国人を痛めつけたかをたたきこまれていた。カンボジア人等外国人が働きに来ていたが、夜間中学でないと来られなかった。金のかからない教材を準備した。喋ることは出来るが字が書けない。他国で働くことがいかに大変かわかった。夜間中学校勤務時、古典を学ぶため国学院大学に行かせてもらった。

● ホームルーム内容

- 講師の永原さんから澤田美智子さんへ小学校 2 年生への入学証書が渡された。

- 渡辺さんのランチ対応が 3 月末迄となっているので、その後の対応案について討議した。

参加者から対応案を出していただいた。ランチの内容を変える提案があった。今後、どのようにするかを、西川校長先生に検討していただくことになった。

- 学級通信の作成担当について討議した。

当面は安齋が担当することになった。講演者に、講演タイトルや講演項目を、事前に出していただき、そのレジメに従って講演をしていただければ、学級通信をまとめるのが容易である提案があった。

**講義風景****澤田さんへ小学 2 年生への
入学証書が渡された****本日のランチ****今後の授業 2 月 16 日 長藤 哲夫様 (デジタル紙芝居)****3 月 16 日 岡田 笙子様 (着物の着付けサロンを主宰)**

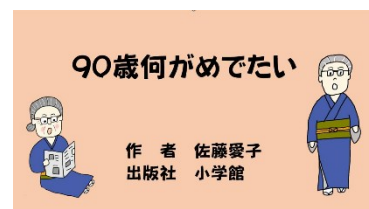
学 級 通 信

NO.41

2 月 16 日 長藤 哲夫様 (デジタル紙芝居)

1 自己紹介

- ・長藤 哲夫 (ながとう てつお) ・1946 年生まれ : 79 歳
- ・元会社人間 : 公民館講座 (地域活動入門) を契機に地域デビュー
- ・地域活動 : 中防災センターで高齢者向けのお菓子作りの会を 10 年間主催



2 紙芝居 1 「90 歳で何がめでたい」 佐藤 愛子 (現在 102 歳) 作の紙芝居

90 歳卒寿、おめでとうございまずと言われるが、以下のような世の中になってきたので長生きするのは大変であり、「90 歳で何がめでたい」と言うのかの紙芝居である。

自転車が進化したり、マイナンバーとスマホ活用で生活が便利になったり、AI で何でもわかるようになったりした
 > そんなこと知らなくとも生きていられる > 日本人は総「あほー」時代になる > もっと便利にもっと快適にの欲望がある
 > 昔は井戸の水をくんだ > 欲望は限りを知らない

3 紙芝居 2 花粉症の話

2 月になるとくしゃみが出る > 春風とよんでいた > アレルギー鼻炎 > 昔、日本人に花粉症はなかった > アレルギーを回虫が食べた > 下肥には回虫が入っていた > 回虫の卵を飲むとアレルギーは治る。

4 紙芝居 3 最近の人生相談について (相談しなければならない内容なのか)

例 1 犬がふんをした > 通行人にふんを片付けなさいと言われた > いやな気分になった > 忘れたいけどどうすれば良いかの相談である 相談者は 40 代の女性

例 2 展覧会を開いた > 誰も見に来ない > どうしたら良いのだろうかとの相談である

5 紙芝居制作について

- ・初めは、絵を LINE のスタンプとして使用 ・展示会がないので紙芝居にした ・高齢者向けの紙芝居をつくった
- ・紙芝居は子供向けの童謡、昔話が多い ・紙芝居は難しいので絵を見てわかるようにする
- ・バックを揃えることが難しい (画面に自分一人ではいけないので家具を置いたりすることが難しい)
- ・怒っているのか、笑っているのかの表現をする必要がある (目がねに V V は怒り、^ ^ は笑いを表現できる)。
- ・紙芝居を AI で作ってくれる (15 秒等の条件を入れると、台本、構図、著作権侵害なし、15 枚作成してくれる。自分で 15 枚作成するのは大変である)。



講義風景



本日のランチ

今後の授業 3 月 16 日 岡田 笙子様 (着物の着付けサロンを主宰)
 4 月 20 日 宮田 和華子 (ハッピーわこ)

学 級 通 信

N0.42

3 月 16 日 岡田 笙子様 (キモ/サロン・ファミリー主宰)

● 自己紹介

一人の知り合いに着物を着せてあげたのをきっかけに依頼が増え、教室の形が自然にできた。
人に着せ、さらに着付けを教える事になれば、本格的に着物とその周辺を知らねばならないと学校に入学。

着物が作られていく過程に関わる人達の素晴らしさを知り、日本の美しき文化の一つと感動をした。
そして、この素晴らしい文化を継承して行かなければならないと講師の資格を取り、本格的な着付け教室の看板を挙げた。

教室での講習の他、美容院や呉服店からの依頼、テレビ番組や芸能人の着付けなどに関わり
50 年近い歴史の中 100 人を超える弟子を育て、現在も大学や企業からの依頼も含め幅広く活動している。

● 着物の紹介



左から銘仙、羽織、羽織、紗、紗



● 授業風景



**● 柿沼さんに、中学 2 年生
進級の証書が渡された**



● 本日のランチ

今後の授業 4 月 20 日 宮田 和華子様 (ハッピーわこ)
5 月 18 日 寺沢 信一様

学 級 通 信

N0.43

4 月 20 日 宮田 和華子様 (ハッピーわこ)

● 自己紹介

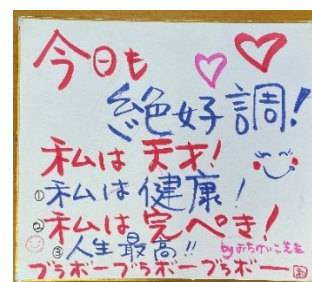
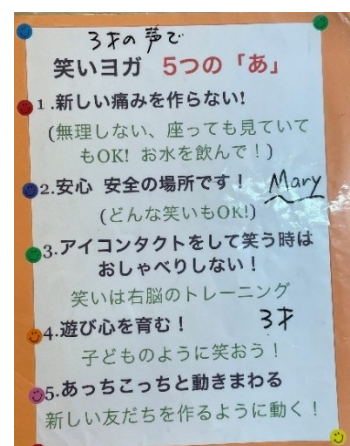
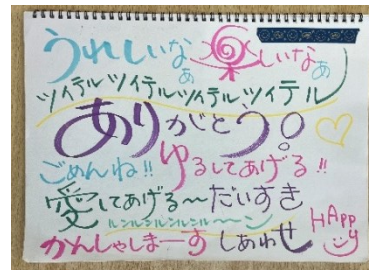
- ・子ども英語講師歴 40 年以上。 ・世界 70 カ国以上を訪れた元ツアーコンダクター。
- ・現在は笑いヨガ、ハッピーことだまソング、英語あそびなどを通して人が元気になり、自分を好きになれる時間を届ける活動をしています。
- ・仲間の推薦により Laughter Ambassador (ラフターアンバサダー／笑いの伝道師) の称号をいただき、笑いの力を伝えています。
- ・笑って、歌って、つながる時間を皆さんとご一緒できれば嬉しいです。

● 講義内容

- ・世界の旅から学んだことは、言葉が通じないが、アイコンタクトで「にこっと」とすると相手も「にこっと」する。後は、ノープロブレムで過ごした。
- ・笑いは医学的に良い 江戸時代は良く笑っていた。
- ・ことだま「あげる」が良い。愛してあげる。許してあげる。下さいよりあげるが良い。
- ・簡単な笑いヨガ体験
「は、ひ、ふ、へ、ほ」を各 5 回ずつ お腹をかかえて笑う。1 分間笑う。
携帯電話を持って声を出して笑う。
相手の目をお互いに指でさして、お互いに笑う。 万歳して皆で笑う。

● ホームルーム

西川校長から以下の説明がありました。 ・この度、三ツ木節子さんと坂本さんが入学します。 ・5 月のゲストは寺沢さんで日本と外国の違いについて講義があります。 ・6 月に講義する方は未定です。



●授業風景



●皆で笑いの体操



●本日のランチ

今後の授業 5 月 18 日 寺沢 信一様 6 月 15 日 未定

学年別在校生 (前月末時点): 大 1 西川知恵子 高 3 杉本ひろ子 高 1 原則行 中 3 深井葉子 中 2 柿沼洋子 中 1 渡部チエ
中 1 三ツ木節子 小 6 安齋碩緒 小 5 西川廣 小 5 山本アキ子 小 3 片山栄子 小 3 河村和子 小 3 指田敏明
小 2 澤田美智子

学 級 通 信

NO.44

5月18日 寺沢 信一様

● 講義内容

・立川の諏訪神社近くに住んでいる。79 歳。 ・日本の会社に勤め> アメリカに留学> イギリスの会社の日本支社のボス。

・アメリカの大学時代について

26 歳でアメリカの短期大に入った。大学には 40～50 代の人がいた。日本では、学資を親が出すがアメリカでは仕事をして金を貯めて大学に行く。自分が住んだ住宅にはプールと車庫があった。中古車を買った。イラン人が多く、ユダヤ人の学生もいた。イラン人にフェラーリを持っている人がいた。マイカー通学が普通。ユダヤ人にオール 5 で頭が良い人が居た。頭が良いため嫌われるようである。

・アメリカについて

ドライブでテキサス州に行った。サボテンに感激した。広大で 8H ドライブしても景色は変わらなかった。

昭和 20 年代、日本は何を食べようかとの時代であった。アメリカは当時も今も困っていない。このようなアメリカと日本がなぜ戦争をしたのか疑問である。

・日本語と英国語の違いについて

階数→ 日本 1F/2F 英国 G/1F サブウェイ→ 日本：地下鉄 英国：地下通路

・英国について

英語は米語と発音が違うので苦労した。ハンバーガーはナイフで切って食べる

年金で金持ちになれないが、年に 1 回、海外旅行できる程度のお金は支給される。

年金は貯める必要がない。老後は国が面倒を見てくれる。

● ホームルーム

・西川校長から三ツ木節子さんが中学 2 年生へ坂本廣志さんが小学 5 年生への入学証書が渡されました。

・7 月のゲストがユーグレナをやっている植村さんに決まった経緯について説明されました。



入学証書三ツ木さんへ



授業風景



本日のランチ



入学証書坂本さんへ

今後の授業 6月15日 未定

7月20日 植村 弘子様(ユーグレナ取締役代表執行役員 Co-CEO 兼 COO)

学年別在校生（前月末時点）：大 1 西川知恵子 高 3 杉本ひろ子 高 1 原則行 中 3 深井葉子 中 2 柿沼洋子 中 1 渡部チエ
中 1 三ツ木節子 小 6 安齋碩緒 小 5 西川廣 小 5 山本アキ子 小 5 坂本廣志 小 3 片山栄子 小 3 河村和子
小 3 指田敏明