

西中だより

平成28年度 No.29
平成29年 2月 日
須賀川市立西袋中学校
発行責任者 鶴巻 弘士

&&& 明るい選挙啓発ポスターで優秀賞受賞!! &&&

- 平成28年度須賀川市の明るい選挙啓発ポスターコンクールにおいて、**箭内優羽**（1年）さんが、優秀賞の栄誉に輝きました。さっそく1月31日（火）に校長室で、室井宏市選挙管理委員長様から表彰状を授与していただきました。また、横山昌光市明るい選挙推進協議会長様から記念品をいただきました。箭内さんは「入賞できて驚きました。選挙権を得る年齢が18歳と近くなったので、選挙や政治に関心を持つようになりました。」と受賞した気持ちを堂々と述べていました。



\$ # 今、1・2年生は春の大会へ向けて頑張っています！ # \$

- 2月4日（土）市内の各会場でサッカー部、ソフトテニス部、バレー部がそれぞれ大会に参加し、競い合いました。サッカー部はメガステージ内にあるブルースタジアムで、フットサル大会に参加しました。バレー部は、須賀川一中で1年生大会に参加しました。ソフトテニス部は須賀川アリーナにおいてインドアテニス大会に出場しました。試合に出場し生徒達は、入賞こそ逃しましたが、それぞれ確かな手応えを感じたようです。（今回の経験を6月の支部総合体育大会に生かしてください。）

◇◆◇ まちの先生に裁縫を習っています ◇◆◇

- 毎年、この時期になると家庭科の裁縫の授業において、まちの先生（小枝友子さん、他4名）を講師に、裁縫の学習を行っています。授業の前に講師の方々と話をすると「昔は家で裁縫（針仕事）をよくやりました。子どもの破けた服を縫ったり、ほころびを繕ったりしました。」「ボタンが取れると、自分で針と糸を裁縫箱から持ち出して、縫い付けたものです。」「少しずつそのような生活文化が消えていくのが、寂しいですね。」としみじみと語っておられました。



《 校長のつぶやき 》・・・ 常識を疑ってみよう・・・「やってはいけないウォーキング」著：青柳幸利より

- 「それ、うそかも」このコピー（広告文）は、お年寄りを対象に、「振り込め詐欺」にだまされないよう注意を呼び掛ける言葉です。このように、本当だと思っていたら、実は間違っていたというような事柄は、案外たくさんあるのではないかと思います。私が中学生の頃は、「ばてる（疲れる）から練習中に水を飲むな」「陸上部や野球部は体に良くないから水泳はやるな」という考えが、常識的に受け止められていました。しかし、医学や科学の発達に伴い、このような考え方の間違いが明らかにされました。現在では、運動中に水分補給は常識ですし、陸上や野球の練習にも水泳は利用されています。
- 最近、年を重ねると共に、休みの日には健康維持を目的にウォーキングを行っています。その時の目標は、時間ならば50分～1時間、歩数は7000歩～1万歩と決めていました。そして、そこまでたどり着けない時には「あー、残念。もう少しだったな」と満足感より失望感を覚えることが時々ありました。しかし、標記の本に出会い読んでみると、その考えが少し間違っていたことに気がきました。みなさんにはあてはまりませんが、私の年齢では1日合計で8000歩、その中で20分間急ぎ足の動きがあれば、健康維持には十分であるということが分かりました。そして、この数値は、何と5000人を対象に15年間もの長い期間、追跡調査を行った結果導かれたものなのです。
- 人は一人一人違ってきますから、健康法や勉強法や物事の考え方等は、それぞれ違っていいと思います。しかし、私が危惧（きぐ）するのは、ツイッターやライン等で、不確かな事柄（それ嘘かも）が真実のように受け止められて、あっという間に広がってしまうことです。そして、不確かな事でみんなが右往左往させられていることに気付いている人が少ないということです。このことを言い当てた諺が「**悪事、千里を行く**」です。昔から、悪いことは直ぐに広まるが、真実はなかなか広まらないという先人の教えです。これからは、様々な情報の中から「**真実を見抜く物差し**」を自分なりに身に付けることが大事になってきます。物事の真実を見抜く物差しを持つために、しっかり勉強し、視野を広げましょう！