



# 七色のかがやき

長崎市立虹が丘小学校 学校便りNo. 1 2  
令和6年 9月27日(金)  
編集・発行責任者 校長 池田敏典  
E-mail e52nagasaki-city.ed.jp  
G-mail nijigaoka@gmail.com

## 健康的な生活で「実りの秋」とする

来週には一年の半分を終え、本年度の後半に入ります。自宅近くでは、淡い色の可愛い秋桜の花が風に揺られる姿を目にするようになり、残暑も落ち着き始めて秋の風情が増してきています。



実りの秋をはじめ、勉強の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・と、秋を表現する様々な言葉がありますが、それだけ、秋という季節が、何をすることも最適であるということなのでしょう。

10月は、6年生の小体会、3年生、4年生は社会科見学、加えて、3年生、5年生、6年生においては研究授業も行われます。また、11月には岩屋山への遠足、1、2年生の小音会、5年生の宿泊学習、特別支援学級交歓会、そして、レインボーフェスティバルと、秋にふさわしい行事が目白押しです。子どもたちには、一つ一つの行事を通して、思いきり様々な秋を満喫し、「実りの秋」にふさわしい日々を送って欲しいと願います。

ところで、秋を表現した言葉の中には、もう一つ「食欲の秋」というのがありますね。稲刈りも終わる頃となり、収穫の秋です。きのこ類や栗、柿、脂が乗った秋刀魚や秋鯖など、旬の食材にあふれます。食べることは生きるための基盤です。しかし、飽食の時代、そして何事においても便利な世の中であって、毎日をどのように過ごすか、とても大切な命題です。

健康に生き、歴史に名を遺した人物の一人として、徳川家康は有名です。彼は、人生五十年といわれた戦国時代であって、なんと江戸幕府を開いたの

が61歳の時。そこから75歳まで生きました。彼が病に伏したのが一月で、亡くなったのが同年四月ということですから、寝たきりの月日は短く、健康寿命が長かったと言えるのではないのでしょうか。

そうした彼の生活を紐解いてみますと、夏も冬も鷹狩などで体を動かし、白米よりも栄養価が高く肥満予防にもなるという麦飯を好んで食べていたそうです。また、中



国の薬物学を学び、4200坪もの駿府御薬園を造って薬草を栽培していたということです。さらには、香木(沈香)の香りで心のケアをしていたようです。現在というアロマセラピーですね。

下剋上である戦国時代を生き抜くためには、第一に健康でなければならないでしょう。そして、将軍となつてからもその立場を生きていくには、私たちの想像も及ばないほどのストレスがあったのでしょ。だからこそ、健康には人一倍気を付けていたのだと思います。見方を変えますと、人一倍健康に気を遣っていたからこそ、天下統一を果たし、二百年以上に及ぶ時代の礎を築くことができたのかもしれない。

毎日、体を動かし、栄養のバランスに気を付けて三度の食事を取る。そして、生活のリズムを整えて、落ち着いた気持ちで毎日を気持ちよく過ごす。現代社会を過ごす私たちにとっても、徳川家康の生活の仕方は模範となり、学ぶことが多くありそうです。

## 地域の方から嬉しいお葉書をいただきました

虹が丘小学校の皆さんこんにちは。私は同じ町内に住む者です。よく虹小の皆さんには、学校の帰りにお会いしています。

私がうれしいのは、皆さんが元気よくあいさつしてくれることです。

暑い日に水を飲むとさわやかになったり、草木や花のさわやかな香りがすると気分も良くなったりしますが、あいさつって、お互いにさわやかになれる言葉なのかなと思います。これからも、あいさつあってさわやかになりましょうね。

地域でも子どもたちがしっかりと挨拶をし、地域の方々とつながっていることに大変嬉しくなりました。