

賢くリッチに生きる女性の情報紙

みゆ〜ず



月刊みゆ〜ず・暮らしの情報のバックナンバーはホームページでご覧になれます。

明るい インドア人間 ～エミの日記～



働く男性飛び入り紹介編 その9

「八女市立福島小学校
校長 鍋田 和明先生」

八女市立福島小学校
八女市本町657
TEL(0943)22-3121

「子供たちが『学校に行くのが楽しい!』
と言える学校づくりを、学校経営の第一に
考えています。また、そういう子供を一人

でも多く増やしたいと思います。」

深く、穏やかに、まっすぐな信念を感じる声で、鍋田校長は続けます。「子供だけでなく、職員にとっても、やりがい、働き甲斐のある学校づくりに努め、福島小の職員で良かった、と言える学校でありたい。そうすることが、きっと子供の成長につながる。」

今年の4月、福島小学校に校長として赴任しました。帰ってきた、という表現の方が合うかもしれません。というのも、福島小学校は、鍋田校長にとって、昭和54年から昭和63年までの9年間、若き熱血教諭として勤務していた古巣でもあるからです。自分を育ててくれたこの学校に恩返しをさせてもらいたい、という想いを胸に、登校時の校門あいさつ、教室の見回り、校舎の破損個所の点検、給食室前で子供たちの準備の様子見守りなど、毎日フル回転中です。「子供と常に接して指導をするのは担任ですが、校長として、自分の目で子供たちの成長の様子を見たいと思っています。」

「この春まで6年間、現場を離れて教育行政の仕事に携わっていました。今は、毎日学校に来るのが楽しい!と自分自身が感じる日々です。一方、学校として運営上の課題は、先生たちが忙しすぎるということ。先生たちが、子供の話に耳を傾けて、子供としっかり向き合える時間をどうやって確保していけるか、そういう環境をどうつくるかが私の仕事です。」

もう一つの顔。それは、八女ジュニア合唱団主宰「指揮者 鍋田和明」。合唱団創立以来、25年間、合唱指導を続けてきました。毎週土曜日、1時～5時まで、福島小学校の音楽室で練習が行われています。(なんと25年間も!!!)学校では見せない子供の姿を、合唱団という社会教育の場で見るとも、教員として勉強になると言います。

趣味は、戦国時代の武将の本を読むこと。好きな武将は、伊達正宗。その理由は、天下取りへのロマンや戦略、そして、へそ曲がりなところ。「右と言えば右ではおもしろくない。右と言えば左に動く。それにより、物事の真理、本質を見ようとした武将ではないかと思えます。」う〜ん、鍋田校長にも相通じるものが?! もちろん良い意味です!! (笑) (大坪 エミ)

“Say what?”

伊之坂ミキ



5月末、いくつかの八女市小学校で運動会がありました。運動会ではご存知通り、来年の新1年生のためにハトポッコのおどりがあります。うちの息子、快の小学校をまだまだ調べ中私がちょっとあせりました。ま

あ〜いいか?ハトポッコを踊らなくても、とあきらめて、小学校2つを訪問しました。始めに川崎小学校に行きました。通うため、ちょっと遠いんですが美しい緑に囲まれて、とても明るい小学校です。地域の行事に力を入れて、伝統を子供たちに伝えようとしていることがよくわかりました。次に行ったのは八女市立上陽北内小学部。学校に入ってすぐ、とても元気な子供たちのハキハキした挨拶に迎えられました。小・中学校を一緒にしているので9年間、1人1人の生徒の指導ができるから、子供たちの精神安定には良いのではないかと思います。見学した2つの小学校のコンピューター室なんですが、だいたい1人に一台で勉強できる環境が整っています。だけど、授業がある時だけつかうそうです。うちでは毎日インターネットをつかいます。調べたいものがあれば、すぐコンピューターへ。学校ではいろいろ調べて発表するので、もっとコンピューターをつかえたらいいのにと強く感じました。(図書館と教室に置くことができれば...)これからの時代ではコンピューターの技術がとても必要となります。小さい時からその具体的な知識を教えなければならないと思います。教えるまでしなくても、子供たちがコンピューターを簡単に触れ合えるようにしてほしいと思います。そうすれば、先生が教える立場ではなく、以外と子供からいろいろ教えてくれるかもしれません。

校区外に行かせるか、行かせないか、また来月、調べてみます。

飲むなら列車! JRで行く!!

アサヒビール園 **アサヒビール園博多店**

JR往復 + **4,900円**

バーベキュー食べ放題、飲み放題(2時間内)
■羽犬塚発着

期間 9月30日まで

JR旅情報
ご予約・お問い合わせは
羽犬塚駅まで TEL0942-52-5090

新オープン 8/4~30 (火) (日)

装 ★全てのメニューに **トリートメント技術を無料サービス!!**

*ご来店頂いたお客様に記念品差し上げます。

スタッフ募集 *パート・アルバイトでも可。

スワン美容室
立花町北山 ☎(0943)24-5985

アロマテラピー

日本の夏は暑さだけでなく、湿度も上昇しますので、不快指数も高まり体調を崩す方も多そうです。汗をかくことは体温調節という点ではとてもいいことで、代謝も活発になっている証拠なのですが、体がいつも以上に機能しているということはそれだけ心臓にも負担がかかり、体力を消耗していることとなります。そんな時期にまず大切なことは休息を十分にとること、これが基本です。

そのうえでアロマテラピーでは、香りを楽しみながらの夏ばて対策をやってみましょう!! 香りにはいろいろな癒し効果がありますが、リフレッシュとリラックス...と、毎日の生活の中で、香りにメリハリをつけることが非常に大切です。例えば、朝はペパーミントやローズマリー、レモンなどのリフレッシュ効果が高いものを取り入れると効果的です。日中も元気に活動できるよう、このリフレッシュ効果の高い精油がお勧めとなります。

それに対して 夜はラベンダーやカモミール、オレンジといったリラックス効果の高いものがお勧めです。疲れた心と体を癒し、心地いい眠りにつくお手伝いをしてくれます。

香りは目には見えませんが、嗅覚で感知した香りは信号として脳へダイレクトに伝わり、体の司令塔である脳を活性化してくれますので、私たちの心と体にとってもいい影響を及ぼします。

その時にリフレッシュとリラックスを上手に使って分けることで、昼は活動し夜は十分に休息するという生体リズムを整えることができるのです。このリズムをきちんと整えることは暑い夏を元気に乗り切る手助けとなります。芳香浴が一番手軽にできますので、是非お部屋を香り演出してみてください。芳香器のない方でも、ティッシュやお湯を張ったマグカップなどに精油を数滴落としておくだけで、芳香成分は拡散していきますので、香りを楽しむことができます。夜はアロマバスやトリートメントなどをやってみるのもお勧めです。

他にも様々な取り入れ方がありますので紹介してみましょう!例えば、蒸し暑くて食欲もあまりないとき...オレンジの香りを取り入れると食欲増進効果がありますし、心を明るく、爽やかな気分してくれます。また、暑くて過ごしにくいというときは、香りつきの冷たいお絞りを作って額や首の後ろなどに当てておくのもいいでしょう。そんなときは冷却作用のあるペパーミントもお勧めですが、少し刺激がありますので目の回りは避けるようにしてください。それから、湿度が高いときは体内に余分な水分もたまりがちです。そんなときにお勧めなのが、デトックス効果の高い精油を使った半身浴です。半身浴は頭寒足熱...というケアに最適で、夏場には特にお勧めです。精油はジュニパーやサイプレスなどがいいでしょう。

そしてもうひとつ大切なことは...体の内側からのケア...ということでハーブティーはいかがでしょう?暑い季節はどうしても冷たい飲み物をがぶ飲みしてしまいがちです。しかし冷たくて甘いジュースなどは、ついつい飲みすぎてしまうことも多く、一時的に喉の渇きを癒せても、体を冷やしすぎたり、糖分を取りすぎたことで結果的には低血糖を招きやすくなってしまいます。それが集中力の低下、やる気ダウンにつながってしまうのです。

それに対してハーブティーはカフェインなどの刺激もなく、すべてに抗酸化作用を始めとする薬効効果があります。

この季節にお勧めなのは、清涼感がありすっきりとした飲みやすいタイプのもので、例えば 消化器系の不調に効果的で爽やかさのあるペパーミント、疲労回復効果の高いハイビスカス、ビタミンCの補給に最適なローズヒップなどがあります。ブレンドすることも出来ますし、スポーツドリンクとしてもお勧めですので是非お試しください。

...私の夏のイメージは、"パワー"や"元気"です! その夏のイメージに負けないよういつもはつつとした気分で夏を乗り切りたいものです。

LICフレグランススクール
認定講師 牧坂久美子
☎:090-2714-9172
e-mail: nk_makisaka@sunny.ocn.ne.jp