



第二中学校だより

「響き合う二中つ子」の創造

第二中学校

校長 清水 秀宣

人生を歩んでいく中で、人は必ず困難や逆境にぶつかります。そのとき、どのように対応するかによって、その後の人生も大きく変わってきます。「ピンチはチャンス」という言葉があります。困難や逆境のような状況を絶好の機会と考へて乗り越えることで、より自分を成長させるといふ意味があります。自分の夢や目標を実現させるためには、取組を進めていくときにぶつかる壁や困難に対して、決してあきらめず、それを乗り越えること、やり続け、それを乗り越えることで自分を大きく成長させることができます。

第二中学校では、校訓である「響き合う二中つ子」のもと、地域貢献活動等を通して自主性や主体性を育成し、自分が希望する進路に進むことができるよう取組を進めています。例えば、防災学習において、「自助」自分の命は自分で守ること、「共助」お互いの命はお互いに守ること、「公助」みんなの命はみんなを守ることに、学習し、困難な状況の時に、自分はどうにすべきか考え行動できるように学んでいます。二中に通う生徒たちの健やかな成長をめざして、保護者や地域の皆さんのご支援ご協力をいただながら、取組を進めていきたいと思います。これからも様々な活動を通して、郷土三原を大切に、保護者や地域の皆さんに感謝や元気を与え、地域社会に貢献する生徒を育成していきますので、どうぞよろしくお願ひします。

歩く会(ウォーク)参加を

歩く会幹事 石井 堂照

五月の歩く会は、新型コロナウィルスの関係で休みとします。  
(四月の歩く会も中止としました)



※お願い  
二チエー中之町のコミュニティボックスを五月〜七月の三ヶ月間設置していただくことになりました。お買物のレシートをいれていただくよう、お願いいたします。

○城山サロン(毎月第一水曜日)は、五月も休みとします。

深町をみんなでごみのないきれいなまちに

犬のふんは飼い主の責任でしまつしましょう。

笑いは百薬に勝る(第十回)

笑い上手は生きかた上手

日本笑い学会副会長 医師 昇 幹夫

四、笑いの医学的考察

③(続) 大脳生理学から考える

三階建ての脳のうち一階と二階は双子の兄弟のようなものです。内臓脳と情動の相互関係です。恐怖で心臓が早鐘を打つようにドキドキする、試験前に下痢をしたのが試験がすむと嘘のように治ってしまふといった心身症や自律神経失調症もこんな脳の仕組みのためなんです。  
私たちの精神状態が胃に及ぼす影響を調べた話です。一九四二年米国のウォルフ博士は、あついで胃の活動をあわてて飲んだために食道がただれ、一命をとりとめたものの腹壁と胃がつながってしまった。トム少年の報告をしました。おなかに穴があいて、外から胃内が見えるようになって、その動きが目で観察できました。



彼が嫌いな医師の顔を見た途端胃の血管は収縮し分泌液も減少しました。小言を言われると逆の反応です。ウツ状態では胃の運動も止まります。怒りを発散できないとはらわたがにえくり返る動きを示し、胃腸は心の鏡という通りでした。

知・情・意という人間の精神と大脳生理学を結びつけて子育てを考えてみましょう。生きる意欲と情緒を司る一、二階の土台が鍛えられる前に、三階の土台が鍛えられるのでしようか。試験にぶつかった時、今まで経験したことのない問題にぶつかった時、すぐに絶望して自殺の道を選ぶエリートは、たくましく生きるための脳の土台が脆いように思います。最近の企業が体育系の学生達を採用してきたのは、彼らが負ける練習をしてきたからです。スポーツの中で恥づかしい失敗体験を積み重ねた打たれ強さを身につけてきているからですね。

新皮質は人間らしい脳であり、それを支える脳幹と旧皮質は動物脳です。動物脳を鍛えるには、大自然と五感を通して(はだしで)接することがいいのです。土に親しむ、ペットを飼う、森林浴、競争しないスポーツや遊び、体ごとどっぴりつかることのできる音楽や踊り、気のあった者とおしゃべり、気分良く心の底から大笑いする、体力に応じてかろく汗を流す、スキンシップを大切にすること、スキップなどが本能を満足させ、気力を充実させてきたかかき生きる原動力になります。両親にしっかりと抱かれ、十歳までに友達と遊びを通じて動物脳を充分鍛え、た人こそストレスにも強く二世紀にふさわしい人間だと思ひます。

子供会だより

子供会会計報告書

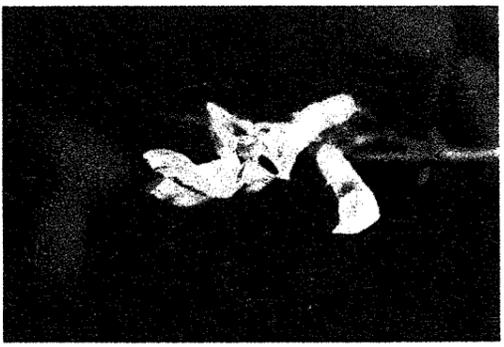
2019年度深町子供会会計報告

収入の部		支出の部	
項目	金額	項目	金額
前年度繰越金	19,166	ソフトボウル部大会参加費	72,500
深町連合町内会助成金	150,000	太鼓踊り練習費	1,101
深小学校PTA助成金	50,000	ちんこんかん飲食	500
夏休みお楽しみ会残金	558	秋祭り飲食費	4,821
薬箱補充代	3,000	ビーチバレー大会費	1,760
ボウリング大会参加費	8,500	ボウリング大会費	86,100
ソフトボウル部休部残金	461	ボウリング飲食費	12,926
		6年生卒業記念品	36,000
		謝恩会助成金	10,000
		次年度繰越金	5,977
合計	231,685	合計	231,685

深町の植物

力石 卓夫(三原市宗郷)

《ヤブマメ》



名前の由来は藪に生える豆という意味だと言います。

※九月十五日撮影

深町子どもを守る会

子どもをみんなで見守りましょう。



○午後四時前に下校します。  
※下校時間は日によって異なる場合があります。

○近頃、遠くまで、みんなで見守りましょう。

○あいさつ  
声かけをしましょう。

TBG協会だより

第九十六回三原市月例ターゲット・バードゴルフ大会



第九十六回三原市TGB月例会が、三月二十一日(土)に、深町・城山コースにて行われました。成績は次の通りです。

- 一位 井上キヨコ
- 二位 田中 好康
- 三位 天木 雅之
- ベスグロ 七十
- 船本 雄三
- ホールインワン 藤岡 正胖
- 二人組戦 藤岡 正胖
- 一位 井上キヨコ

※選手の敬称略  
TBG事務局 天木 雅之  
(TEL 六三二二九九〇)

高齢者相談センター

電話 六一一四四一〇

高年齢者相談センターどりのいむでは、高年齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。お気軽にご連絡ください。(相談は無料です)

簡単健康レシピ

三原病院栄養課 木谷絵里さん監修

\* 里芋のグラタン \* 213kcal 塩分 1.4g

① さといもは半解凍にして半分に、長ネギは8~10等分、しめじは石づきを取ってほぐす

② ①で準備した野菜と、牛乳を入れ中火にかける

③ 沸騰直前に白味噌を入れ、吹きこぼれないように弱火~中火で牛乳が半分くらいになるまでコトコト煮込み、塩こしょうで味を整える

④ 耐熱容器に入れチーズをのせて、オーブントースターで焼き色が付いたら出来上がり

材料【2人前】	
冷凍里芋	5個
長ネギ	1本
しめじ	1/2個
牛乳	1カップ
白味噌	小さじ4
チーズ	適量
塩こしょう	少々



\* りんご \* 28kcal 塩分 0g

材料【2人前】	
りんご	1/2個



チーズは適量としていますが、カロリー塩分は2人前40gで計算しています。塩分が気になる方はフレッシュタイプのモッツアレラチーズがおすすめです。とろけるチーズ1枚18gに塩分0.3gに対して、モッツアレラチーズは100gに塩分0.2gです。

① しっかり洗って、皮ごと食べやすい大きさに切る

りんごの皮、皮の近くには、果肉部分以上に食物繊維やビタミンCなどの栄養が詰まっていますとされています。皮の付いたまま食べられる方はぜひ皮つきで食べてください。