



白金の丘

明治学院中学校・高等学校同窓会 白金会 会報誌

発行
白金会
編集
広報委員会

明治学院中学校・高等学校 同窓会からのご報告とお願い



白金会 会長
高橋 敏 幸
(1968年卒)

同窓会会員の皆
様におかれまして
は、この1年はい

かがお過ごしだったでしょうか？

この1年というよりはこの2年半と
いった方が適切かもしれません。

2019年12月に中国武漢から始まっ
たコロナウイルス感染が世界中に拡が
り、現在はオミクロン株へと変異して
一向に感染収束が見通せないのが現状
です。昨年3月3日に会報誌の原稿を
書いているときにワクチン接種時期も
確定せず心配は尽きませんと書いてい
ましたが、ワクチン自体は3回接種も
順調にできていますが、3回接種して
もコロナ感染になる方もいるようなこ
の状況下では4回以上接種も必要にな
るようです。いつになったら収束する
のでしょうか。しかしながら、この1年、
2021年7月から東京オリンピック
ク・パラリンピック、2022年2月
から北京冬季オリンピックも行われ、
何とか平和の祭典も無事に終了して皆

さん一喜一憂し、また何とか終了して
安堵したと思われれます。そんな矢先、
2月24日ロシアによるウクライナ侵攻
が始まりこの原稿を書いている4月初
めの間も停戦されることなく、悲惨な
状況が続いています。この場で政治や
戦争などのことに触れることは差し控
えますが、早い終戦と人々の無事を祈
るのみです。

同窓生の皆様は、2020年から生
活環境が一変してステイホームやテレ
ワークで自粛疲れになっているのでは
と思います。また、自営業や飲食店経
営をなさっている方々は大変ご苦労な
さっていること察するに余りあるほど
よくわかります。しかし、このような
状況下においても懸命な皆様におかれ
ましては創意工夫して何とか乗り切り
楽しくお過ごしになっているかと思
います。

【年度役員会・総会開催について】

このような状況下で我が白金会・同
窓会でも一昨年の2020年同様、
2021年6月に行われる予定でした
年度役員会、および総会を中止とさせ
ていただきました。

年度役員会承認案件につきましては年
度役員の方々から郵送にてご承認を頂
いております事ご報告いたします。

【還暦記念礼拝・卒50周年記念礼拝について】

毎年1月にチャペルで行われていた

卒50周年祝い記念礼拝と還暦祝い記念
礼拝をやはり2021年と同じように
延期と通知いたしました。時期をずら
して開催も考えましたが変異株の出現
により収束の兆しが見えず3月予定し
ていました記念礼拝は今年度も中止と
致しました。次年度、2022年度に
収束していた暁には該当卒業年度を3
年分として合同で開催させていただき
たいと思っております。

【卒業式・入学式】

明治学院高等学校でも2021年3
月卒業式は昨年同様に卒業生のみで
行われましたが、今年度2022年3月
の卒業式も卒業生305名は卒業生の
みでの式となりました。卒業生と3年
間一緒にご苦労された先生方10名には
卒業記念品として恒例のMGマーク入
りのオリジナルスプーンセットとチャ
ペルなどを描いたオリジナル特選クリ
アファイル3点セットを贈呈いたしま
した。入学式も昨年同様、来賓は列席
せず学生のみで入学式になりました。
私もこの3年、卒業式、入学式に列席
できず残念な思いでいます。

【学校事業】

2020年同様、2021年も学校
行事は縮小したり中止になったりと、
学生たちにとつてもなんとともつまらな
い高校生活になっているようです。結
構豪華（エレベータ付き）なプレハブ
校舎で授業を行っていた学生たちです
が待ちに待った新校舎が7月に完成い
たします。7月30日（土）に献堂式を
行う予定ですが、この日は関係者のみ
の式典になります、皆様方へのお披露
目は今秋になりますので、詳細など
報誌にてお伝えする予定ですが、日程

が間に合わない場合は明治学院中学校
・高等学校同窓会（白金会）のホーム
ページ上にてお知らせいたしますので
ご覧ください。

8年間お世話になりました、石川理
校長、田丸修副校長が3月31日をもち
まして退任なさいました。お疲れさま
でした。お二人は教員として明治学院
高等学校にお残りになり教鞭をとられ
ます。新任の校長は徳永望先生（明治
学院高等学校で初めての女性校長）、
副校長は高田治先生になります。

また、高等学校校長から初めて学院
長になられた小暮修也学院長も退任な
されることをご報告いたします。先生
方につきましては会報誌にそれぞれコ
メントを掲載させていただきます。

この4月からは阿部吉則先生と柿沼
葉子先生が白金会担当に就任なさり白
金会執行役員会に出席され学校側との
橋渡しをして頂きます。今までご担当に
なっていた事務室の小島秀明（2000
年卒業）さんには感謝です。ありがと
うございました。

【白金会行事】

白金会の1年を振り返ると2021
年3月の卒業式、4月の入学式は白金
会代表として出席はかたがたありません
でした。また2020年同様2021年6
月の年度役員会・総会は中止といたし
ました。毎月行っていた執行役員会に
つきましては8月・2月はお休みに致
しました。学校側との打ち合わせにつ
きましては、十分なコロナ対策をとつ
て6月・9月・12月・3月と年4回情
報交換させていただきました。

【2022年度開催予定のCome Back to白金】のご案内

2022年6月25日第4週土曜日に開催予定でありました、「Come Back to白金」の中止を余儀なくされましたことお知らせいたします。新型コロナウイルスの変異型オミクロン株が出現して一向に収束の兆しも見えず第7波も押し寄せてくると言われています。(2022年3月31日現在)そのため、このコロナ禍の状況下では、中止にせざるを得ませんので皆様におかれましてはご理解とご了承を頂きます様よろしく願います。

2022年新校舎竣工の献堂式が7月30日に行われます。それを受けまして白金会といたしましては秋以降に新校舎において半年遅れの「Come Back to白金」を開催することを学校側と決めさせていただいております。どうぞ皆さま楽しみにお待ちください。

【2021年度開催予定の年度役員会・総会についてのお知らせ】

2022年6月25日開催予定の年度役員会・総会も中止といたします。毎年、6月第4週の土曜日に開催しておりますが、コロナ禍という状況と高等学校の新校舎竣工に伴いこの日程も2022年度から学校の行事に合わせて行うように変更させて頂きまして、ご理解、ご了解のほどお願いいたします。

【2021年度の執行役員会活動について】

2021年度は年間10回の会議を行い、会報誌発行やイベント開催延期や中止の打ち合わせなどを話し合いました。学校との打ち合わせは年4回行い

マスク着用で密にならないように注意を払っての話し合いになりました。また、コロナ対策を受けて少人数で特別委員会を3回開催しました。その他、会報誌の戻りの方々には郵送にての再送の続きを行いました。卒業生の記念品のチェックなどで2日ほど費やし無事に卒業生305名と担任の10名の先生がたにMGマーク入りスプーン2本セットと明学チャペルなどをプリントしたクリアファイル3点セットを贈呈いたしました。

今後はホームページ上において同窓会イベント情報を発信いたしていきますので、ご覧ください。

2022年度もどうか皆様、お体にお気を付けの上ご自愛ください。

2022年秋、皆様に元氣にお会いできることを楽しみにしております。

【2021年から就任の新役員紹介】

会長：高橋敏幸 再任(1968年卒)
副会長兼事務局長：畑成一郎 再任(1968年卒)
副会長：田中義夫 新任(1968年卒)
副会長：荻原伸介 新任(1981年卒)
監事：平木 巖 新任(1962年卒)
監事：安田正克 再任(1964年卒)
総務委員長兼事務局長補佐：高岡昭彦 (1977年卒)

より強い感染力のある新型コロナウイルス第7波が懸念される状況ですが一日も早く収束し皆様方一人一人の生活が以前のように戻り、ご家族と共に明るく楽しい生活になります様またご健康が守られることを祈念しております。

《明治学院高等学校 新校舎建築募金について》

今まで、ご寄付を頂いた方々には心から御礼を申し上げます。

直接、明治学院の方へご寄付を頂いた方々は新校舎建築募金芳名録にお名前が記載されておりますのでご確認ください。また、明治学院中学校・高等学校同窓会の方へご寄付を頂いた方々のお名前は白金会広報誌にお名前を記載させていただきます。明治学院中学校・高等学校同窓会の名前で一括して支援させていただきます。7月末までにもう一度まとめて寄付をさせていただきますつもりでございます。

この募金につきましては、2019年4月1日から2022年7月末日まで明治学院高等学校新校舎建築募金の募集期間が終了します。同窓生の皆様方には明治学院よりの募金ご協力をお願いを何度もお送りさせて頂きご協力を仰ぎました。送金方法には振込用紙による郵便局または銀行による入金方法とインターネットによる寄付の申し込み方法があります。同窓生の方々にはご負担をお掛け致し大変恐縮ではございますがまだお振込みを頂ける方がいらつしやいましたら、是非ともお振込みをお願いいたします。

学院への寄付者におきましては、ご芳名を学院広報誌などに掲載させていただきます。また、寄付者銘版にご芳名を刻銘し、末永く顕彰されます。(ただ、法人累計50万円以上、個人累計10万円以上のご寄付を頂いた方々が刻銘されることとです。)

明治学院中学校・高等学校へのご寄付を頂いた方々は明治学院中学校・高等

等学校同窓会として一括して寄付しておりますので、個人名は学院広報誌への記載、寄付者銘版への刻銘はなされませんので、ご了承ください。

《免税措置》

明治学院に直接ご寄付を頂いた方々には免税措置が受けられます。所得税などの優遇措置が受けられますので、詳しいことは学院にお問い合わせください。

なお、明治学院中学校・高等学校同窓会にお振込みいただいた場合は一括まとめて送金しておりますので、個人の免税措置は受けられませんのでご理解のほどお願いいたします。



新校舎のバース図

隣人を愛する高校生とともに



前明治学院学院長
小暮 修也

私は一九七六年に明治学院に入職しました。正門を入ると左手に「井深ホール」というギリシャ風の円柱の立つ美しい建物がありました。

以来、高校で教員三〇年、副校長を三年、校長を五年、そして学院長を八年、計四六年も務めました。振り返ってみると、若いうちは自分が生徒を教え指導したと思っていました。しかし、むしろ私自身が多くの生徒に教えられた、すてきな生徒に出会い、教師として成長させてもらったというのが今の心境です。

特に、教員時代に、生徒とともに取り組んだボランティアが忘れられません。選択正課の「政経ゼミ」では十一人の生徒と、モンゴルの子どもたちに学用品を送る運動に取り組みました。モンゴルの大草原が火災に遭い、学校も焼けてしまったので、明治学院からモンゴルの子どもたちに学用品を送ろうとしました。けれども、なかなか集まりません。一か月を過ぎたころ、全校の生徒が学用品を持ち、「これをモンゴルの子に送ってください」と伝えてくれました。その顔は皆輝いていました。人は他者のために尽くすときに輝くことを実感しました。最初の年に四二箱、次の年に二一箱を送ることができました。このお礼としてモンゴル

の音楽学校の子どもたちが明治学院高校に来校し馬頭琴などで演奏してくれましたし、モンゴルの大統領夫妻が来日された際には滞在先のホテルに生徒とともに招待され感謝の言葉をいただきました。また、フィリピンの施設から児童虐待や児童買春の被害を受けた少女が来日して、授業で証言をしてくれました。その少女は「日本の男性がフィリピンに来て幼い子どもを性を買っていることをあなたたちはどう思いますか？」と問われた際には、私も高校生も声が出ませんでした。「私たち日本の高校生に何を望むか？」という問いに、その子は「私たちを汚い子と見ないでほしい。友達になってほしい」と答えたので、「それならばできそう」ということで、一緒に遊びました。現地の施設の要望で、「子どもたちが遠い学校に行くためのジブニーというバスを贈ってもらえたら」ということで、高校生と共に取り組んだ募金活動やフリーマーケットの収益で、ついにジブニーを贈ることができました。フィリピンの施設を訪問した際には、お礼として私たちをジブニーに乗せて空港近くまで送ってくれました。その他には、イラクの子どもたちにサッカーボールを贈る運動、また、インドやパキスタンの子どもたちが学校に行けずに児童労働をさせられていることに反対し声をあげる運動、カナダの少年たちとともに子どもが子どもの人権を守る運動に取り組みました。

ボランティアに取り組んできた明治学院高校生の言葉が、心に残っています。ある子は「地球上で同じ時代に生き、同じ空気を吸っているのに、ある国の子は苦しみ、ある国の子は豊かで恵まれてるのはおかしいのではないか」、別の子は「私たちも、ひよつとすると他の国に生まれていたかもしれない。世界で苦しんでいる子どもたちがいるかと思うと、心が苦しくなる」と話してくれました。これは、世界の人を思いやる言葉です。今、まさにウクライナを始め世界で起きていることを見ると、このことが当てはまります。

「8年間ありがとうございました。」



石川 理

51歳で校長になり早8年。任期4年を二期勤め、規定により校長を辞することになりました。4月からは「数学科・情報科教員」として引き続き明学で働きます。

この「任期終了後また教員に戻る」というシステムは明学ならではのものだと思います。もともと、通常は最大8年間の校長任期終了の前に定年が先によつてきます。校長を8年間やつて元の教員に戻つたのは私が初めてだと思います。任期後、新しい校長とともに一般教員として働くというのはとっても新鮮な気持ちです。明学のよ

うな民主的な職場は基本的に意志決定がボトムアップになることが多いので、校長でなくなつた今だからこそ提案できることもありそうです。生徒にとつても「3月まで校長だった人が数学の授業している」というのはなかなかユニークな体験ではないでしょうか。

校長の8年間は大変だと思ふこともたくさんありました。でもおかげでたくさんさんの情報を得たり考え方を学ぶことができました。さらにたくさんの方と出会えたことも得がたい宝物です。

この8年間を振り返ると様々なことがありました。特に印象に残つたものを三つ挙げます。

まずは新校舎建築です。20年以上も高校が切望した新校舎が今年の夏に竣工します。

歴代校長先生の継続的努力、当時の理事長のご理解の基に新校舎建築が理事会で承認されました。そのあとは業者選定、設計、旧校舎解体、建築開始と順調に進みました。導いてくださった神様、ご協力いただいたたくさんの方みなさまへの感謝の気持ちがあふれてきます。特に同窓生のみなさまには募金やお祈りをしていただき感謝です。

次に事務長の導入です。今まで管理職が校長と副校長だけだったところに事務長を導入しました。そのことによつて事務の正確性がまし、決裁もスムーズになりました。何より校舎建築の実務がスムーズになりました。

三つ目はコロナ禍です。2019年末からのコロナ禍は学校を大きく変えました。

政府による休校の要請や、感染者の発生による休校、時差分散登校、行事

実施の是非など、今まで考えもしなかった事態や局面に判断を迫られました。そのたびに会議を開き、知恵を集めて進めてきました。生徒の安全を最優先しながらも、対面での授業や行事がどうしたら実施できるか模索しながら対応してきました。一方でコロナ禍に対応するために、なかなか進まなかった授業や会議などの「IT化」は急速に進み、新校舎の設備を活かしていくための教員のスキルを向上させることができました。

そのほかにも数え切れないことがありました。大変なこともありましたが、それを上回るほどの学びとうれしいことがありました。

2022年度からは徳永校長体制となります。様々な課題を押しつけてしまうようで申し訳ないと思いつつ、サポートできることに関してはできるだけ尽力していきたいと思えます。

8年間ありがとうございました。そしてこれからもよろしく願います。

「副校長退任にあたり」



田丸 修

卒業生の皆さん。お久しぶりです。大先輩方も明治学院のことを気にかけてくださりありがとうございます。この3月末で4年2期8年の任期を満了し、一教員として改めて奉職することとなり

ました。

この8年間の最大の思い出はやはり新校舎建築でしょうか。元校長からの引継ぎの際、「新校舎建築は断念せざるを得ない」というところからの再出発で、校内の議論、長期予算の策定、理事会との交渉といった新校舎実現に向けての調整が最初で、最大のお仕事であったかもしれませぬ。坂校長時代に方向性が定められ、坂田校長時代に資金的計画の枠組みを定めることが出来ていましたので建築にむけてはカウントダウンの段階であったことは間違いありませんでしたが、最終的な詰めと理事会承認を得る作業はやはり時間を要するものとなりました。それに合わせ事務長制度の導入が議論され、外からはなかなか見えにくいかもしれませぬが学院としては大きな変化もありました。短いようで長い、変化の激しい8年間だったのかもしれない。

新校舎はこの8月に無事完成をむかえます。皆さんのお祈りと尊い献金に改めてこの場をかりて感謝申し上げます。ぜひ、折をみて新校舎を訪ねてみてください。

副校長という仕事を振り返るとその業務は多岐にわたり、必要な知識や能力は一教員とはまた異なつたものが求められる業務であったと思えます。特に最初の4年間は事務長業務も兼ね、入試広報職員が欠けた時にはその業務も代行せざるを得ませんでした。未知の仕事ばかりでしたが、結果的により広い視点から学校がどのように運営されているのかを肌身をもって感じる事が出来る機会ともなりました。今後はその経験を活かしつつ、教員

本来の業務に専心していきたいと考えています。いままでの8年間に社会も生徒たちもきつと変わっていると思います。いままでの経験をいかしつつも、新たな気づきをいかに形にしていくのが最大の課題です。価値観が多様化し、明確な将来を描きにくいまだからこそしなければならぬことも多いのだろうと感じています。変えるべきことは柔軟に変え、明治学院が大切にしてきたものを大切に守りつつ教育の業にあたっていきたいと思っています。引き続き皆様のお祈りをお願いいたします。

「見えるものと見えないもの」



第18代校長 徳永 望

わたしたちは見えるものではなく、見えないものを見えを注ぎます。見えないものは過ぎ去りますが、見えないものは永遠に存続するからです。(コリントの信徒への手紙4章18節)

新校舎の完成を間近に控え、22年度の生徒たちは心なしか軽やかな足取りで仮設校舎への渡り廊下を行き来しています。赤レンガの新校舎外観を見て、工事中の校舎内を窓越しに眺める中で、好奇心と希望、そして微かな不安の入り混じった表情で新しい校舎の横を通る生徒たちは、一方で仮設校舎での生活も満喫している様子です。コロ

ナ禍の閉塞感や戦争の重苦しさ、繰り返される学級閉鎖や休校など、生徒たちが置かれた状況は決して楽観的なものではありません。けれども、困難な中でも伸びやかに自分らしさを発揮する明治学院高校の生徒たちは、確かに受け継がれた自由の精神を持っているように感じられます。高校生活の大きな要素を占める学び舎は、旧校舎から仮設校舎、そして新校舎へと変化しますが、形あるものがどんなに大きく変わっても変化しないもの、それが生徒たちの中には脈々と流れている自由の精神、そして聖書の教えなのではないでしょうか。

1863年にヘボン夫妻が横浜居留地で始めた「ヘボン塾」は、今の明治学院とは外見上全く異なるものでした。それなのに、なぜ「ヘボン塾」開設の1863年を明治学院は学院の創立年と考えるのでしょうか。それは、この1863年にヘボン夫妻によって始められた「キリスト教による人格教育」の精神が、脈々と現代の明治学院に受け継がれているからだと思われまふ。「真理はあなたがたを自由にする」「自分を愛するようにあなたの隣人を愛しなさい」との聖句は、在学中に何度も耳にした卒業生の方も多いことでしょう。校舎の形がどんなに変わっても、教師や生徒がどんなに入れ替わっても、変わらない精神が明治学院には流れ続けている。だからこそ、私達はヘボン塾開設からの150年以上の歴史を、外見上の変化にも関わらず自分たちの歴史として誇りに思うことができるのでしよう。先日行われた卒業生による進路ガイ

ダンスでは、社会に出て数年の卒業生が自分たちの学生時代や社会人生活について語ってくれました。残念ながら、講演を聴く予定であった高校2年生が新型コロナウイルスの感染拡大で自宅待機となってしまうため、オンライン講演会用に録画をする様子を拝見しました。観客は数名の教職員となりましたが、どの卒業生も活き活きと自分の仕事について語っており、将来への希望と社会人としての責任感が感じられる素晴らしい講演でした。その中で印象的だったことが、複数の卒業生が、スピーチの中でさりげなく聖書の言葉を引用していたことです。また、高校卒業後の歩みの中で、人との温かい交流、特に困難に直面している人たちとの交流について自然に話題にしていたことでした。決して大上段に構えることなく、同じ土壌に立って苦しむ人と共に歩む姿は、明治学院の精神を体現しているように感じられました。

4月から校長の職を拝命して、正直なところ大変戸惑いました。男子校を前進とする伝統ある明治学院高校で校長となる厳しさに、圧倒されそうな気分になりました。けれども、クララ夫人がヘボン博士と共に始めた塾を受け継ぐ者として、女性の立場で明治学院の教育を守り、紡いでゆくことも大切なことだと今は考えています。

外見上は、明治学院高校は変化の時を迎えています。けれども、「目に見えないもの」すなわち、明治学院高校を支え導く聖書の御言葉は変わりません。私達は、これからもキリスト教主義の学校として、聖書の御言葉に聴きつつ明治学院高校の教育を守り、受け

継いで行きたいと思っています。

「副校長就任にあたり」



第7代副校長
高田 治

2022年度より副校長に就任いたしました高田治と申します。

昨年度に副校長候補者に出出された時は、往年の副校長の多忙なお姿がいろいろと目に浮かび、果たして自分に務まるだろうかという不安で心がいっぱいになったことを今も鮮明に覚えています。同時に次年度から授業やクラスを通して生徒と関わることができないこと、とりわけ本校に奉職以来、十数年間にわたって、苦勞もありつつやりがいをもって担ってきた吹奏楽部顧問から離れなければならないという事実が何よりも辛く、この現実をどのようにならぬかという現実をどうのよいかと途方に暮れました。そのような気持ちを抱えながら、年度末までは、先のことはあまり考えず、一教員として授業やクラブで関わるすべての生徒たちとの交わりのひとときをこれまで以上に大切にしようという心で留めながら過ごしてきました。特に吹奏楽部では、3月開催の定期演奏会がコロナ禍によつて2年間にわたって中止を余儀なくされてきたこともあり、その代々の卒業生を交えた定期演奏会を何としてでも開催することに心血を注ぎ、その実現のうちに年度末を迎えることがで

きたことは大きな喜びでした。新年度に入り、様々な業務を始める中で、田丸前副校長がこれまで表に見えない多岐にわたる仕事をいかに正確かつ的確に行っておられたかを知り、自分も一日も早くその水準で仕事をしなければと思いつながら、実際はその思いとは裏腹に、目の前の仕事に追われながら、まったく追い付かず一日が過ぎていく日常を過ごしています。そのような中であつて、現場の一教員だった時とはまた違った新しい視点で学校全体を見る機会に恵まれたことには、大変ありがたさを感じています。

生徒の日常の学校生活の裏には、様々な法規に関わる書類の届出や種々の補助金に関わる書類の申請、あるいは施設什器の整備や保全など、多くの見えない業務があります。その多くを事務職員が黙々と担って下さっていることに、今更ながら感謝の念を覚えるとともに、そのような業務に連なる仕事の一部を副校長として担うことは、一方で生徒との直接的な関わりが大きく減ってしまった寂しさを抱えながら、他方でその一つ一つの仕事が生徒一人一人の学校生活を支えることに、また生徒一人一人に毎日現場で関わって下さる教員一人一人の教育活動につながっているという実感を感じながら日々過ごしています。

徳永新校長は就任の挨拶の中で「今回の校長人事は神様が選ばれたことなので、その任期において与えられた仕事を全うしたい」と仰いました。私も校長と心を一にして、主が私に託された仕事を、主の恵みと助けによって全うすることができるよう祈りながら

URL
<https://mg-shirokane.com/>



白金会ホームページ QR コード

メールアドレス
info@mg-shirokane.com

白金会ホームページおよび連絡先は、左記の通りです。

白金会の連絡先について

| 明治学院中学校・高等学校同窓会（白金会） | | | |
|-----------------------------|-----------|-------------|-----------|
| 収支計算書（2021年4月1日～2022年3月31日） | | | |
| 収入 | 支出 | | |
| 初年度会費 | 3,840,000 | 会報誌発行費 | 1,869,210 |
| 年会費 | 462,000 | 年報役員会・総会開催費 | 0 |
| 賛助金 | 324,000 | 委員会活動費 | 136,180 |
| 高等学校新校舎建設費 | 430,000 | 事務用品費 | 7,710 |
| 懇親会費 | 0 | 交際費 | 9,154 |
| 雑収入 | 7 | 通信費 | 99,809 |
| | | ホームページ作成費 | 138,080 |
| | | 会員名簿整備管理費 | 779,280 |
| | | 会員名簿製作費 | 193,335 |
| | | 振込手数料 | 47,363 |
| | | 在校生支援費 | 50,000 |
| | | 卒業生記念品費 | 0 |
| | | 特別記念品費 | 50,000 |
| | | 高等学校新校舎建設費 | 0 |
| | | 雑費 | 0 |
| | | 予備費 | 0 |
| 小計 | 5,056,007 | 小計 | 3,380,121 |
| 前年度繰越金 | 4,378,959 | 次年度繰越金 | 6,054,845 |
| 合計 | 9,434,966 | 合計 | 9,434,966 |

単位：円

私の健康法 その8
思いつくままに (v)



明治学院中学校・
高等学校同窓会
(白金会)
幹事 平木 巖
(1962年卒)

今回も「思いつくままに」をVとして述べさせていただきます。

豊かな人生とは

豊かな人生とは、如何に多くの良い思い出を創るかです。勝負に挑み、勝った時の喜び、負けた時の悔しさ、それから一つ一つが人生を豊かにする。目標が高ければ高いほど、達成した時の喜びは大きい。そういった喜びが多ければ多いほど人生が豊かになっていきます。

いつまでも健やかでいたいあなたに、覚えておいてほしいこと

(103歳で亡くなった精神科医 高橋幸枝の言葉)

おいしく食べられる量が適量。日に何度かは大空を見上げる。植物を育てる。

天気の悪い日ほど、あえて微笑んでみる。お別れした人に宛てて手紙を書く。布団から出なくなる楽しみを用意する。明るい色を身にまとう。

人生は何が起こるかわからない
(1928年生まれ、イギリスの現役ファッションモデル ダフネ・セルフの言葉)

人生、まだまだ素敵なことばかり。人生は、いくつになっても素晴らしい。人生、うまくいくことばかりではありません。

ません。

大切なのは、与えられた環境の中で、良いときも悪いときも、いかに幸せを自分で探していくか、だと思えます。物事がうまくいかないときは、それはそれでいい最後はきつとうまくいく、そう信じる。

人生は一度きり。いつまでも落ち込んでいる時間はない。

年相応なんという言葉は嫌いです。自分が好きなことをして、好きな服を着るだけ。

「自分自身はどんな人間なのか」ときどき立ち止まって考える。

どんなときでも、ポジティブに考えて、次に進んでいく。

人に会わない日も、自分のためにメイクする。

仕事は選ばず、何でもやる。今の自分のできることをする。

いくつになっても、はじめては楽しい。自分だけですべてやろうとせず、人の助けを借りる。

悲しみは、時間をかけて自分の一部にする。

人生は、何が起こるかわからない。陰口にシヨックを受けている人へのアドバイス

世の中には悪い人も、ひどい人もいるのが人間社会だ、とわかれば気が楽になり、陰口もあまり気にならなくなります。

「人生を無駄にしたければ、①「済んだことを愚痴る」、②「ひとを羨ましいと思う」、③「人に褒められてもらいたいと思う」の三つをどうぞ」。

特に、「褒めてもらいたい」と思わないように自分を律するのはとても難しい。でも人生を乗り切るには、何を言われても

おおらかに受け止めることが大事です。人には全て個性があり、あなたはあなたであることが貴重なのです。人の意見に自分を合わせていたら、いくつ体があっても足りません。人の意見は気にせず、逆に「陰口をいう人は、人生を無駄にするかわいそうな人だな」と思ってみてはいかがですか。

感謝の気持ちをもって生きましよう
(落語家 柳家花緑(柳家小さんの孫)の言葉)

日常生活で大切にしているのは「感謝」の気持ちをもつこと。「感謝」の反対語は「頑張り」だと、ある人に教えられました。「頑張り」は、「満足するな」と、ないものをいつも、みている。

一方、感謝は、「健康でありがたい」「おいしく食べられてありがたい」と、あるものに目を向けています。感謝は気が付かないところに潜んでおり、「人生は感謝を見つめる旅だ」と思っています。また、「感謝の習慣が大事」と言います。「感謝」を習慣にすると、愚痴も文句も減り、自分が楽になり、「お得に」生きられます。

令和の時代は、障害のある人もない人も、カバーし合い、感謝し合う。そんな世の中になればいいな、と願っています。

幸福を得る本当の道

(ボーイスカウト運動の創始者 ロバート・ベーデン・パウエル)の言葉

幸福を得る本当の道は、ほかの人に幸福を分け与えることにある

認知症でも心は豊かに生きています
(認知症になった専門医 長谷川和夫の言葉)

予防のためには、生活習慣病の予防と同様に、塩分を控えた食事、運動の習慣を欠かさないことなどが必要で、「認知症になっても人としてのプライドを失うわけではない」ので「自分は認知症なんです」と言える社会であることの大切さを呼びかけます。

認知症予防の力キケケコ
力(噛む) 噛む力を保つ
キ(聞く) 聞く事が出来なくなるとものわすれが悪化する

ク(口元) 口元をあげて笑顔でいる事
ケ(血管) 食生活と運動の習慣
コ(交流) コミュニケーションで脳を鍛える

幸せは自分の中にある

自分の幸せは自分にしか分からないもので、心の病は最終的には自力で治す他に道はないということ。そして人は皆、己の心を幸せにできる力を持っているということ。

諦めなければ夢は必ず叶う
すべては夢見ることから始まります。自分を信じて努力して、歩み続ければ、夢は必ず叶います。

毎回、何度も繰り返しますが、笑顔が一番です。

スマイル(笑顔)が一番です。ラテン語でミラスと言います。素敵なこと・不思議な・素晴らしい・驚くべき(驚くほど素晴らしい)です。笑うと免疫力が上がります。笑顔と前向きな気持ちをいつも忘れない。笑顔と前向きに生きる。「にこやか」で「低姿勢」で生きる。「感謝の気持ち」で生きる。を心掛けていきましょう。