



2020年（令和2年）  
1月17日（金）  
第128号

# 波動 PART2

## 阪神・淡路大震災から25年

阪神・淡路大震災から今日で25年になりました。昨年5月から新しい元号になりましたが、平成の30年間は、さらに東日本大震災、熊本地震、西日本豪雨など大きな災害が相次いで起こりました。今後も地震や津波などの自然災害が日本を襲う危険が指摘されています。神戸市では、震災を直接経験していない市民が半数を超えています。現在、体験した事や教訓を次の世代へと確実に伝え残す事が課題になっています。2019年の「神戸ルミナリエ」では、高校生による『語り部ブース』が開設され、家族や身近な人から学んだ体験を自分の言葉で語りました。「人と防災未来センター」では、体験者だけでなく、若者から若者への新たな継承の取り組みを進めています。

6434人の命を奪った未曾有の大災害の爪痕は深く、どれだけ時間が経過しても被災した人々の心からその記憶が消える事は有りません。5歳の時に震災で同じ幼稚園に通っていた同級生を3人亡くした人たちは、震災から15年経った成人式に、亡くなった園児の写真を携えて参加しました。（現在30歳）その話を聞いた当時の幼稚園の先生は「言葉では全てを理解できていなくても、真剣な思いは伝わっている」と実感したそうです。

さて、震災があった1995年は「ボランティア元年」と呼ばれています。救援活動や復興支援のボランティア活動に多くの人々が参加しました。これが後の日本各地の災害支援のモデルになっています。今後どんな災害が起こるのかわかりませんが、1人1人が防災・減災の意識を持つと共に、ボランティア精神も持ち続けていきたいですね。



## ようやく冬本番の気候に

朝晩の気温が、ようやく冬らしくなってきたように思います。スキー場は今年はどこも積雪が少なく、1年生のスキー実習も心配されています。14日の夜からハチ高原も積雪が有り、来週21日から3日間の日程で行う予定にしています。

さて、気温が下がってくると心配されるのは、インフルエンザや風邪などですね。予防のためにも、外出をしたら手洗いうがいをきちんとしましょう。それと室内と室外との気温差やお風呂上がりなどに注意が必要です。またビタミンAを多く含む緑黄色野菜やビタミンCを多く含む果物などを摂る事で免疫力が向上します。そして睡眠をしっかりと取る事も大事ですね。自分でよく考え体調管理がきちんとできるようにしましょう。

サツマイモの別称を知っていますか。「十三里」というそうです。なぜこんな別称がついているのでしょうか。それはサツマイモの産地である埼玉県川越市が江戸から十三里離れていた事に由来します。川越から穫れたサツマイモを持って焼き芋売りがやってきて「栗（九里）より（四里）うまい十三里（9+4=13）」というしゃれを聞かせた口上で売っていたと言われていま

す。

秋の味覚のサツマイモですが、明石の街にも焼き芋売り屋さんが来る頃になると、寒さが増してきたという証拠ですね。サツマイモなど芋類は食物繊維が多く、整腸作用があります。寒くなって運動量が少なくなっても、整腸作用で便秘を防ぐ効果があります。

スイーツやいろいろな料理に使われるサツマイモですが、戦時中は貴重な食料でした。また、ツルを植えるだけで芋ができ、痩せた土地でも育つと、学校のグラウンドが一面サツマイモ畑になったところもあります。芋だけでなく、ツルの部分も食べられます。戦時中、戦後の食糧難の時、サツマイモで多くの人々が生き延びることができたのです。サツマイモを見て、感じることは様々ですね。



来週の時間割です。

1月20日（月）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
2-1	英	国	社	数	理	総合	6校時 キャリア 学習2
のぞみ	自	体	社	数	数		
くるみ	数	自	社	国	理		
2-2	国	数	美	美	英		

1月21日（火）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
2-1	英	国	体	美	美	家	
のぞみ	国	数	国	美	美	家	
くるみ	国	自	体	美	美	家	
2-2	数	家	体	国	英	社	

1月22日（水）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
2-1	総合	英	国	数	体	総合	1校時 キャ リア学習3 6校時 講演会
のぞみ		自	自	数	数		
くるみ		国	数	自	体		
2-2		数	英	国	体		

1月23日（木）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
2-1	英	数	国	家	体	社	
のぞみ	自	国	英	家	国	社	
くるみ	数	国	自	家	体	社	
2-2	数	英	家	国	体	理	

1月24日（金）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
2-1	国	音	理	社	体	道徳	
のぞみ	社	英	国	社	英		
くるみ	自	音	理	社	体		
2-2	美	社	音	理	体		