

薫 嶺





家族のありかた

学校長 今井 秀幸

大学で事務の仕事をしている人に聞いた話です。最近大学のオープンキャンパスには、親子連れで来る家族が多い。それも母と息子、父親と娘というような組み合わせでも、互いに緊張したり、ぎくしゃくしたりしているのではなく、とても自然な感じで、まるで友達みたいに見える、というのでした。私は、それを聞いてあまり違和感を覚えませんでした。高校によっては保護者が一緒に行くことを勧めるところもあります。親元を離れて暮らすことになるのですから、住宅事情や町のようすなど子どもの視野には入ってこない部分に目を向けたいと思う親の思いや一人暮らしを心配する思いもあることでしょう。大学も保護者向けのセミナーを用意している場合もあります。しかし、こんな話も聞きました。都会から受験し合格した信州大学農学部に初めて訪れた母親が、大学のたたずまいや周辺の自然の多さを見て、「娘をここに通わせるわけにはいかない」と言っただけで帰ってしまったというのです。信大の中の都市伝説めいた話で信憑性も確かではないのですが、私はさもあらなんと危惧するところもあります。

私はある意味、「家族ほどしんどいものはない」と思っています。近代の家長制の後その中から生まれた高度経済成長の中形成された核家族を私たちは理想の家族の姿と思っています。しかしそれだけを家族と考えると思苦しいものを感じます。親と子どもの距離感が近すぎる感じです。下重暁子さんが『家族という病』（幻冬舎新書）の中で述べていたのはこのことでした。伊那北高校の保護者のみなさんにこんなことを申し上げる失礼を重々承知のうえで、親子の関係もときにはどこかで突き放して考えてみることも必要ではないかと考えています。



三十五年ぶりの母校

教頭 松村 真一

高校を卒業し三十五年の時を経て、四月から伊那北高校での生活が再び始まりました。大きな声で校歌を歌い、廊下で擦れ違う際には元気よく挨拶をしてくれる伊那北生はとても爽やかです。

着任以来、幾つものPTA関係の行事が行われましたが、その中で保護者の皆さんがお子さんの進路実現を願うお気持ちと学校に向ける大きな期待を強く感じました。また、「中々その気にならなくて…」「どうすれば勉強をするようになりますか？」等々、お子さんの進路実現に向けた取組に対する不安や親が望む姿とのギャップなどについての呟きを耳にします。いつの時代も親の子どもに対する思いは変わらないのかもしれませんが。

学校では、生徒の進路実現を図るためにキャリア教育を推進しています。最近ある研修の中で、キャリア教育には「能力開発」と「意識改革」の二つの側面がある、という話を聞きました。「能力開発」に関しては授業を中心とした学習活動がその任を担い、進路やクロスベンアカデミーの講演会、大学見学会等の取組で「意識改革」を促します。勉強でもスポーツでも、意識が低い状態では大きな成果を残すことは困難です。教職員や保護者の皆さんなどの大人が、どれだけ子どもたちの心に響く機会や話を提供できるか否かが重要だと考えています。1年生から3年生まで、オンとオフの切り替え、部活動と学習の切り替え、受験勉強への切り替え等、子どもたちのスイッチが効果的に切り替わるよう有効な働きかけをしていきたいものです。

平成29年度 PTAスローガン

寄り添い見守る 手を取り支える 何より楽しむ



PTA会長
福澤 誠

PTA会長の福澤誠と申します。本年度も折り返しの時期を迎え、これまで会員の皆様、役員の皆様、先生方のご協力のもと、クリーンアップ作戦やカルチャー講座など、PTA活動が順調に行われておりますことに感謝申し上げます。

さて、本会の役員は、様々なPTAの大会や研究会に参加する機会をいただきます。そこで度々耳にするのは、最近の社会の変化についての次のような話です。「AI（人工知能）をはじめめとする技術の発達により、これから私たちの暮らしは大きく変わる。次代を担う若者には、社会の変化に対応する柔軟性と忍耐力が求められる。情報通信技術が進展する世の中だからこそ、人と人との直接的なコミュニケーションが一層重要になる。」

スマホが一気に普及し、誰もがいつでもどこでもネットに繋がる最近の状況は、すでに大きな変化であると感じます。これが更に加速すると考えると、暮らしが便利になる一方で、子供たちは複雑で厄介な世の中に飛び込んでい

くことになりそうだと、何とも不安になります。

ですが、いつの時代にも社会の変化は付き物ですし、柔軟性や忍耐力、コミュニケーション能力が重要だということも、言われて久しいフレーズです。保護者にとって心配事は尽きませんが、かつて私たちも経験した、誰もが通る道ですので、伊那北高校で過ごす3年間は、子供たちが安心して、また落ち着いて自分の将来を思い描くことができるようにバックアップしてあげたいものです。

「伊那北高校のPTAは活動が盛んだ。」と、他校の方は感心されます。これは、過去の役員の皆様の長年の努力の賜物であり、会員の皆様の意識の高さの現れに他なりません。PTA活動は、学校を知り、子供たちの高校生活に触れることのできる貴重な機会です。今後の行事につきましても、引き続き多くの会員の皆様にご参加いただければ幸いです。



PTA会長
福澤 誠

学校長
今井 秀幸



平成29年度 P T A役員

会長	福澤 誠	広報	山口 健一	2学年会長	横山美奈子
副会長	鈴木 弘也	施設・厚生	山本 裕子	副会長	田中志津子
〃	木下 優子	〃	野澤 嘉高	〃	中村 眞弓
〃	加藤 道生	〃	辰野 豊	監事	井口 香
〃	小林 薫	生活指導	黒河内明子	3学年会長	湯澤 光史
本会監事	山田 謙二	〃	林 ちづる	副会長	鈴木 克明
〃	伊藤あや子	1学年会長	西村 英晃	〃	下井 昭仁
〃	北原 和明	副会長	曾我 弘恵	監事	牛山 恵美
文化・教養	宮下 るみ	〃	宮下 陽子		
〃	山下由香里	監事	小出 美幸		

1年クラス紹介

A

担任 福澤 桂先生(英語)
副担任 岡村 祐一先生(数学)



男子23人、女子17人、計40人のクラスです。最初はみんな静かで、おとなしくしていて、どうなることかと思っていましたが、徐々に、元気で明るい仲間たちになってきました。4月のクラスマッチでは、綱引きで、クラス全員で力を合わせて優勝することが出来ました。これから1年どんなクラスに育ってくれるのが、楽しみです。

担任 島岡 純司先生(数学)
副担任 掛川 萌花先生(国語)

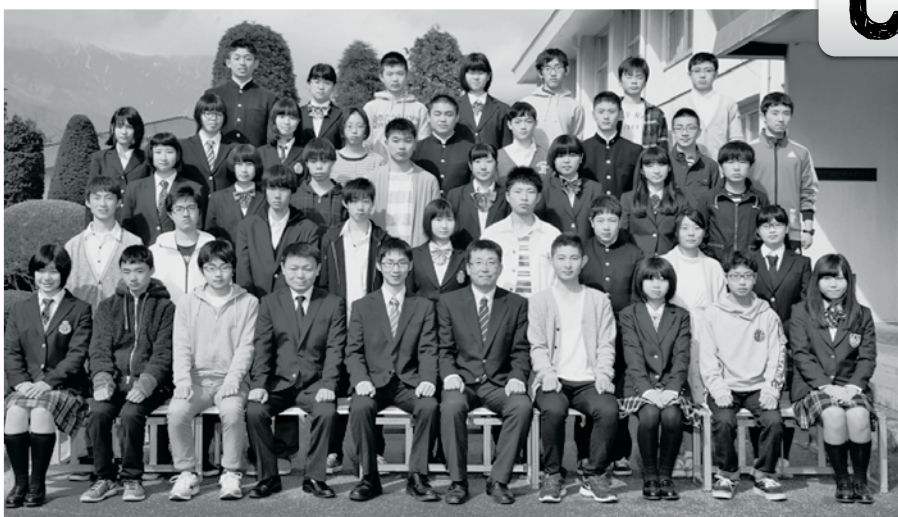
B

明るく元気に場を盛り上げてくれる人、ちょっと控えめだけど温かく周囲を和ませてくれる人、個性豊かな面々が集まっていますが、皆礼儀正しく、互いを思いやる優しさ溢れるクラスです。これからも協力して様々な活動に励み、経験を重ねて一層絆を深めていってくれるものと楽しみにしています。



C

担任 松澤 保隆先生(社会)
副担任 菊池 大輔先生(社会)
副担任 河合 斉先生(英語)



1-Cは四十人四十色の個性派揃いですが、ここ一番の結束力は目を見張るものがあります。クラスマッチのソフトボールでは、選手のみならず応援まで一体となって戦い、上級生や職員チームを破り見事に優勝しました。勉強、部活、行事などあらゆる場面で持ち前のパワーを発揮して、さらに成長していきましょう。

クラス担任による

D

担任 宮澤 芳博先生(美術)
副担任 田村 奏子先生(英語)

みんなそれぞれ打ち込んでいることがあって、明るく仲の良いクラスです。勉強を教えあったり、授業ノートを見せ合ったりと勉強でも支えあっているようです。生き活きとして高校生らしい彼らの姿を見ていると、うらやましくなってきます。高校生活の様々な場面で交流し、大きく成長していくことと思います。



担任 小山 剛史先生(国語)
副担任 兒玉 智紀先生(音楽)
副担任 原 正彦先生(体育)

学業にも、またクラブ活動にも一生懸命取り組み、「やる時はやる」クラスです。欠席も少なく、皆が毎日元気に高校生活を送っています。ここぞという場面で力を発揮するちゃっかり者の男子23名と、日々コツコツと頑張るしっかり者の女子17名が、互いのことを思いやり、更に良いクラスになっていくことを楽しみにしています。



E

F

担任 安達 隆太先生(理科)
副担任 齋藤桂似郎先生(理科)
副担任 田中 律子先生(理科)

授業中に積極的に発言をする人、授業後に質問に来る人、掃除する時間が無くても「汚いのは嫌だ」と言って全面雑巾がけをする人、席替えて疑義があれば差し戻してやり直しを求める人、困っている人がいれば手をさしのべる人、休憩時間=本を読む時間の人。入学して3ヶ月が経ちましたが、40人から沢山の表情を見ることが出来ます。これからの生徒の成長に期待をしてください。



クロスペンアカデミー開講式・講演会

演題「信州の自然と風景画」

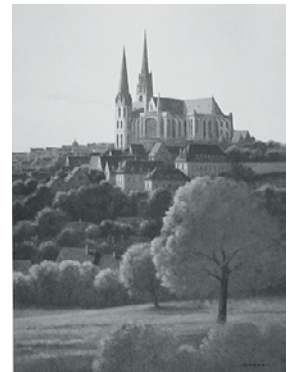
講師 大森 祥吾 氏

本年度のクロスペンアカデミーの開講式及び講演会が本校のOBで阿佐ヶ谷美術専門学校非常勤講師をされ、各地で個展を開催し活躍されている大森祥吾氏をお招きして行われました。伊那北生全員と保護者・同窓会員の方も多数参加されました。



大森祥吾氏のプロフィール

- 1947年 辰野町生まれ
伊那北高校卒業(高18回)
東京藝術大学卒業、大学院
修士課程修了
- 1972～1985年
阿佐ヶ谷美術専門学校
非常勤講師
- 1976年 初個展



生徒の感想

私も美大を目指しているのですが、今回のお話しはとても勉強になりました。教えていた生徒の絵で、その後の絵が今までと大きく変わることがあるとは、人生は何が起こるか解らないものだと思います。私も、伊那谷生まれであるので、山ばかり見て海にはほとんどなじみはありませんでしたが、確かに山を見ただけで、「山を描こう」という気持ちになったことがありません。人の絵を見て初めて「絵を描きたい」と思うというのは、本当だと思います。海外に出て、色々な体験をするとそれも絵を描くのにとっても役立ってくれるのだと思います。私も海外へ出て、色々な事を体験してみたいです。先生の絵は、風景画ながら、幻想的な雰囲気があって、私はとても好きです。空の雲と山より低い雲、雲海の描き分けがすごいと思いました。本物をよく見ているからこそ、こんな絵が描けるのだと思います。これから私も、自分の人生を通して、どんな絵を描くのか、固めていきたいです。



保護者の感想

高校から芸大そして海外への旅、原点となった信州の様々な画歴や大昔から現代までの美術史まで、大森氏のさまざまな聞いて得るもの、感じるものがあって勉強になりました。大森氏の生き方そのものが一枚の絵になっていることを痛感しました。そして「感動」がとても大事だと思いました。



クロスペンアカデミー (Cross Pen Academy)

平成15(2003)年度、学校5日制に伴い、土曜日の有効活用の一つとして「薫ヶ丘クロスペンアカデミー」が設立され、同窓会・PTA・職員の共催により始まる。英数国等の補習に加え、多彩な講演会と講座を開催。

PTA総会開催

【平成29年度 PTA活動計画】

平成29年	
4月 5 (水)	入学式 1～2年学年クラス理事選出 1学年PTA理事会
15 (土)	クロスペンアカデミー講演会
22 (土)	会計監査 PTA理事会 専門委員会 学年理事会
5月 1 (月)	生活指導委員会(地区PTA打ち合わせ等)
20 (土)	PTA総会 学年PTA 学級PTA
6月 1 (木)	1日(木)～21日(水) 地区PTA(各地区の日程による)
2 (金)	上伊那高等学校PTA連絡協議会 16:30
8 (木)	長野県高等学校PTA連合大会総会
10 (土)	前期クリーンアップ作戦(1年)
24 (土)	24日(土)～25日(日) ペン祭
7月 1 (土)	PTAカルチャー講座
7 (金)	7日(金)～8日(土) 北信越PTA連合会研究大会
8月 24 (木)	24日(木)～25日(金) 全国PTA連合研究大会
9月 8 (金)	合唱コンクール
20 (水)	薫嶺140号発行
29 (金)	強歩大会(立ち番等) 諏訪・上伊那地区高等学校PTA指導者研修会
10月 7 (土)	クロスペンアカデミー講演会
14 (土)	後期クリーンアップ作戦(2・3年)
平成30年	
1月 30 (火)	第2回上伊那地区高等学校PTA連絡協議会 16:30
2月 17 (土)	3学年会計監査 PTA理事会 学年理事会
19 (月)	19日(月)～26日(月) 次期役員信任投票
20 (火)	薫嶺141号発行
3月 2 (金)	卒業式
9 (金)	新3学年理事会 専門委員長選出 専門部引継
16 (金)	新旧正副会長引継会



平成二十九年五月二十日、薫ヶ岡会館において、多くの保護者の方々にご出席いただき本年度のPTA総会が開催されました。昨年度の活動報告、会計報告、及び今年度の活動計画、会計予算が承認・可決され、本格的に活動がスタートしました。今年度のスローガンは、「寄り添い見守る 手を取り支える 何より楽しむ」です。スローガンにありますように、大勢の保護者の皆様のPTA活動のご参加よろしく願います。PTAカルチャー講座等積極的に参加して先生方・保護者同士の信頼関係を深めていき、楽しみながら伊那北生をサポートしていきましょう。



「第一志望校 現役合格に向けて」



「入れる大学」
ではなく
「入りたい大学」を
目指そう!



講師: 石山 和則 先生
(駿台予備学校)

受験生を持つ保護者の心がまえ



現役生は
受験直前まで伸びる
子供を信じて最後まで
背中を押し続ける!



Memo

PTS (Parent Teacher Student)

昭和45(1970)年以来的の伝統行事である保護者、先生、生徒三者による合同活動。ここ10年来は1学年が講演会の後、クラスでテーマを決めてPTSにより意見交換会、2・3学年は進路講演会が生徒とその保護者それぞれで行われている。

PTA地区懇談会 13地区で開催

六月一日の「高遠・長谷」地区を皮切りに六月十六日「東中地区」及び「西春近・東春近・富県」地区の十三地区でPTA地区懇談会が開催されました。

本会のPTA役員と校長先生や教頭先生をはじめ、地区担当の先生方に参加をいただき、行われました。

全体会では学校から生活指導と進路指導のお話をいただきました。生活指導の先生からは、学校や家庭におけるスマホの使用に関する注意事項、ラインなどのSNSへの危険性等の説明がありました。進路指導の先生からは、各学年の進路のポイントのお話があり「最後の最後まで諦めずに粘り強く」の姿勢が大切であるというお話がありました。

その後、学年別に分かれての分散会では、学年担当の先生からお話があり、各家庭での生活や学習への取組などについて情報交換を行い年に一度の学校と保護者との有意義な会となりました。

PTA地区懇談会の様子



6月13日 飯島・中川以南
飯島成人大学センターより



6月15日 赤穂 アイパル伊南より



6月16日 東中地区 中沢公民館より

平成29年度 PTA地区懇談会一覧

地区	月日	場所
飯島・中川以南	6/13	飯島町成人大学センター
東中地区	6/16	中沢公民館
赤穂	6/15	アイパル伊南
宮田	6/13	JA宮田支所
西春近・東春近・富県	6/16	東春近ふれ愛館
荒井区・坂下・西町・御園・山寺	6/15	いなっせ
中央区・境・福島・上の原	6/12	伊那公民館

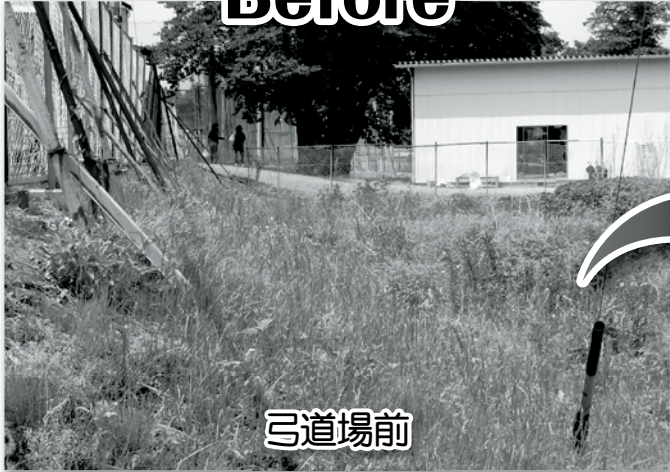
地区	月日	場所
西箕輪	6/ 9	西箕輪公民館
美篤・手良・美原	6/ 5	美篤きらめき館
高遠・長谷	6/ 1	高遠町総合福祉センター山すそ
南箕輪	6/13	南箕輪村民センター
箕輪	6/13	松島コミュニティーセンター
辰野以北	6/15	辰野町民会館

春季クリーンアップ

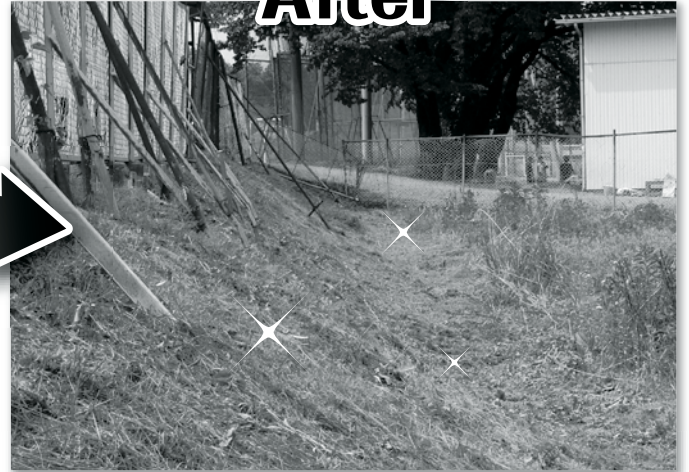


Before

After



弓道場前



Before

After



体育館裏の草むらも...



こんなにきれいに ✨



6月10日(土)に行われた「クリーンアップ作戦」直前に雨もあがり、保護者163名、弓道部を中心とした生徒20名、職員7名が参加し、協力して学校をきれいになりました。大勢の保護者の方にご参加いただいたおかげで予定よりも早く作業を終わらせることができました。



体育館裏の側溝もお父さん達のできれいになりました ✨

いただいたお茶で
ちょっとひと休み

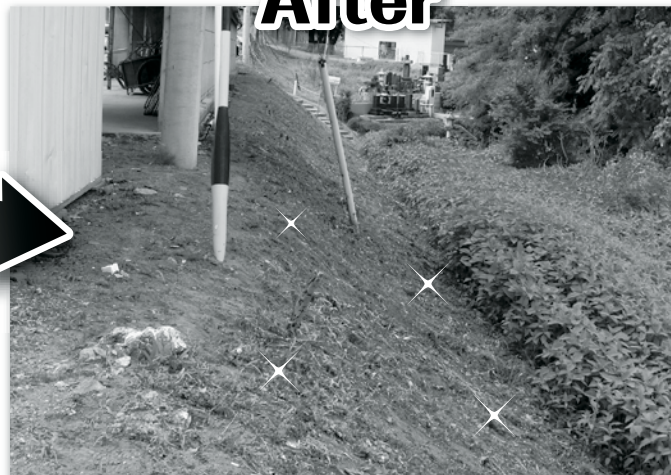


Before



高志館の裏

After



Before



空っぽのコンテナも

After



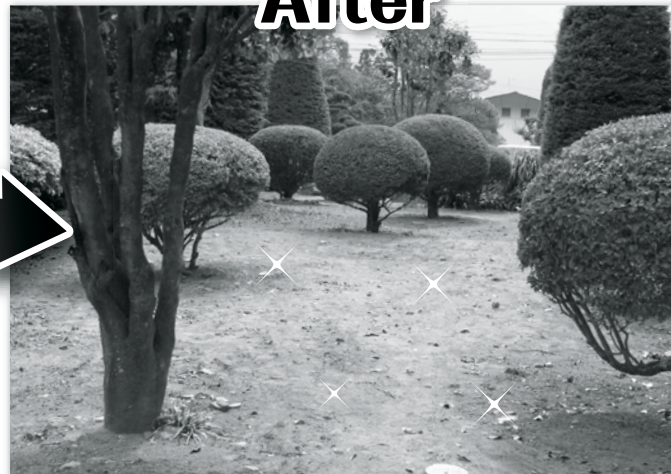
こんなにいっぱい!

Before



職員玄関前

After



活躍する伊那北生

全国高等学校総合体育大会（インターハイ）

陸上部

山形県天童市



3E 宮澤 希

私一人の力で、インターハイ出場は絶対に無理でした。今まで一緒に練習してくれた陸上部のみんなや、指導してくださった永島先生に感謝して山形では大好きなハードルを全力で楽しむことができます。

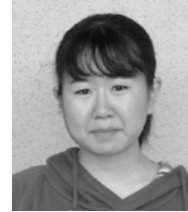
なぎなた

宮城県仙台市



2D 関 芽依

インターハイという舞台は、私にとって初めての経験なので、自分の持っている力が本番ですべて出し切れるように頑張りたいと思います。



2F 山中明日香

インターハイという大きな舞台で、自分の力をだし、悔いの残らない試合ができるように頑張りたいと思います。

フェンシング部

宮城県気仙沼市

3B 鈴木 太智

全国大会ということで、今までよりも緊張してしましますが、全国の舞台に立てるのもたくさんの方の支えがあったおかげなので、感謝の気持ちを忘れず、自分のベストが尽くせるように頑張りたいです。



3D 宮下 翔多

最後の大会に3年生全員出場できてとても嬉しいです。全国大会の雰囲気にもまれずに自分の持てる力を出し切って一試合でも多く勝って一試合でも多く戦えるように頑張ります。

3D 池上 瑛世

高校から始めて、全国大会へ出場できるようになったのも先生や両親、そして共に切磋琢磨してきた仲間がいたからだと思っています。これまで支えてくれた方への感謝を忘れず最後の一本まで全力で戦えるように頑張ります！



1D 宮下 水稀

私は、初めてのインターハイということでもちろん緊張しますが、自分がやってきたことに自信をもって楽しんできたと思います。

2017マドンナカップ in 伊予市ビーチバレージャパン女子ジュニア選手権大会

女子バレーボール部

愛媛県伊予市

私達女子バレーボール部は、ビーチバレーの全国大会であるマドンナカップに出場します。普段練習している体育館の床とは違った砂というフィールドの上での試合ですが、駒ヶ根のビーチバレーコートでの練習の成果を発揮したいと思います。まずは1勝を目指して頑張ります。



2E 唐澤 瑠奈

2F 井上菜々子

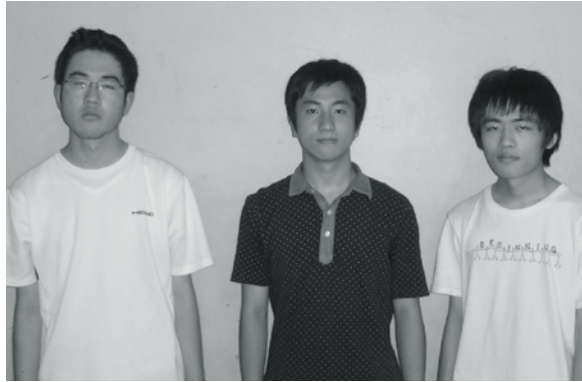
全国高等学校総合文化祭

将棋部 第53回全国高等学校将棋選手権大会 男子団体・女子個人 宮城県白石市

3F 鈴木 麻修

昨年味わった悔しい思いを晴らすことができました。これで伊那北は、男子団体五連覇を達成することができました。初の快挙なのでとても嬉しく思います。

このところ、藤井聡太プロが話題になっていますが、彼の終盤力を手本として、リスクを恐れない大胆な差し手ができればと思います。



2F 小林ことり

高校から将棋を始め、こうして全国大会に出場できるのは、指導してくださった顧問の先生方や先輩方、部活の仲間のおかげです。なので、感謝の気持ちを忘れずに、一局一局を大切に頑張りたいと思います。

3F 矢島 雄河

私は、将棋の楽しさと勝ち方を、部活の仲間や先生、地域の方々などたくさんの人に教えていただきました。これまでの経験を最大限に活かし、みなさんへの恩返しのつもりで精一杯戦ってきたいと思います。

2A 向山 大貴

今回全国大会に出場させていただけるのは、1年以上教えてくださった先生、先輩方、地域の方々のおかげだと思っています。ですから、学んできたことを生かした戦い方で、後悔のないようにしていきたいと思います。

美術部

宮城県仙台市

二人で試行錯誤してつくってきた作品が、総文祭に出展できること、とてもうれしく思います。全国から選ばれてきた高校生たちの作品が見られる貴重な経験なので、見て学んでこれからの作品作りに役立てたいです。



3E 酒井 楓 3E 横山 瑛音

合唱部

宮城県仙台市



3F 小木曾 碧 2C 福澤 希 2F 溝口 開人
2A 塩澤 伊織 2F 春日 琴海

私達は、長野県リーダーズコールとして宮城県総合文化祭に出場します。長野県の代表として宮城の地でよい合唱が届けられるよう頑張ります。

弦楽部

宮城県岩沼市



2A 清水 春花 2C 榎本 和奏 2E 吉岡奈々美
2B 泉 未夢羽 2D 池上 明音 2F 原 碧生
2B 横内みのり 2D 関 芽依 2F 榎谷 伶奈
2C 内川なごみ 2E 井地 慶乃 2F 山中明日香

長野県選抜オーケストラとして良い演奏になるように、気持ちを一つに頑張ります。



長蛇の列ー!



化学部



家庭科部

美味しいよー!!



将棋部

完売御礼!



薫ヶ丘
ケーキ屋



陸上部

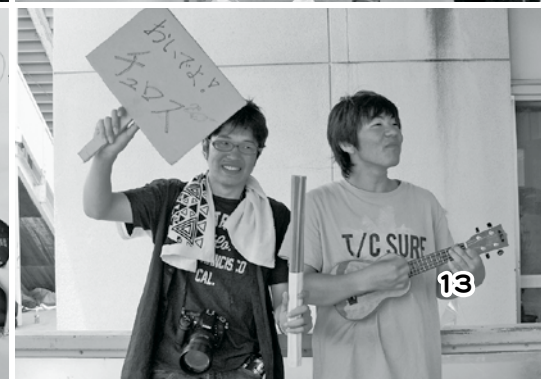
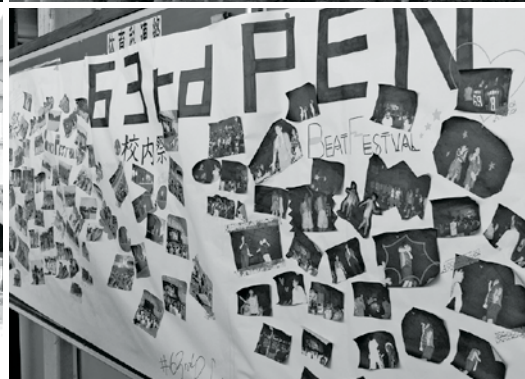
来たハストラック
玄関
ブクト



軽音ライブ!



ラグビー部





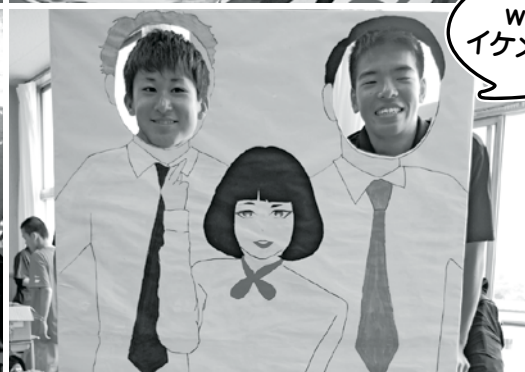
迫力のある演奏でした



IBB



ダンス部



with イケメン!!



生徒会展



笑笑



弦楽部



美術部



ワーパルーパー飼ってるよ~

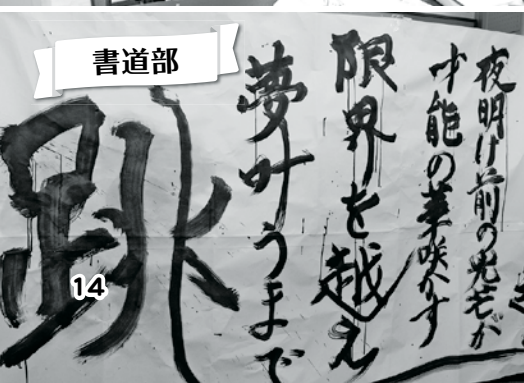
生物部



文芸部



写真部



書道部



第15回

PTAカルチャー講座



講師の皆様

7月1日土曜日、PTAカルチャー講座が開催されました。ペン祭後保護者の文化祭として始められたPTAカルチャー講座も第15回を迎えました。今回は約120名という大勢の方が参加し、様々なジャンルの講座を受講しました。

ネイチャープリントでアクセサリー作り

講師

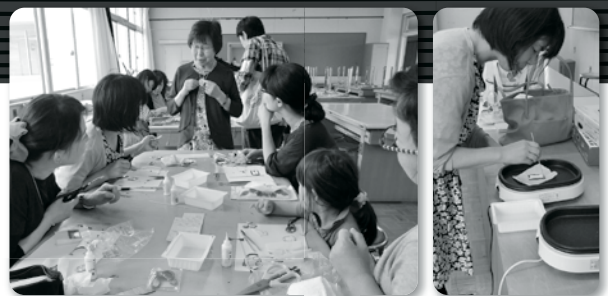
ネイチャープリントインストラクター
野澤 伊代子先生



マーメルトというメタリックの樹脂を使います。温めると柔らかくなり様々な色や形が表現できるので、ペンダントやブローチなど思いのままのアクセサリーを作りました。

受講者の声

楽しい。集中してできた。この講座だけこどもの参加がOKだったので受講しました。

Memo
PTAカルチャー講座

第1回は平成15(2003)年10月18日に文化教養委員会が企画して開催。翌年第2回からペン祭後最初の土曜日に実施。講座は、文化・教養・趣味系とスポーツ・健康合わせて15前後で推移。第12回より名称を「PTAクロスベンアカデミー講座」から「PTAカルチャー講座」に変更。

ブリザーブドフラワーアレンジ

講師

花あとりえ Blue rose
中山 美千代先生



生花とは全く違った美しさを持つ素敵なブリザーブドフラワーアレンジメントを作りました。

受講者の声

繊細な作業でほとんどの時間寡黙に作業していて、最後のほうで笑顔で会話しながらできました。すごく充実していました。



暮らしに役立つ美文字

講師

山岸 美智子先生



名前や住所を中心にきれいに書く裏技を教えてくださいました。

受講者の声

自分の名前やあて名書き、のし袋などコツを教えてくださいました。



体験ミュージックセラピー

講師

沢登 紀子先生



音楽療法に使う普段あまり目にしたことのない楽器に触れることができました。

受講者の声

8人の少人数で普段めったに見ることのできない珍しい楽器に触らせていただきました。初めて会う方となにも約束事なくセッションし、とても楽しく心を解放できる時間が持て普段のストレスが吹っ飛びました。とてもいい時間になったと思います。



ジャズ入門

講師

代田 孝先生
横前 恭子先生



ジャズボーカリストの横前恭子さんと共に歌を歌い、閉会式では2時間の成果のゴスペル曲を披露しました。

受講者の声

大きな声を出したり、手拍子をしたりしてとても楽しくてストレス発散になり大満足なひとときでした。



ワインを楽しもう

講師

J.S.A.日本ソムリエ協会認定ソムリエ
荒木 康雄先生



ワインとチーズの基礎知識について学ぶとともに8種類のワインと5種類のチーズの相性の飲み比べをしました。

受講者の声

「ワインはいいも悪いもなく、ワインを楽しむ心や合う料理があれば無限大に広がる」という話を聞きながらワインの味を楽しみました。



手作り味噌教室

講師

井口 初江先生



飯島産の美味しい大豆を使って味噌を作りました。今回仕込んだお味噌は12月末に食べられます。

受講者の声

三人子供がいますが、毎年参加しています。この味噌を食べてしまうと市販のものは・・・



生涯スポーツ 太極拳

講師

日本武術太極拳連盟B級指導員
石田 素子先生



太極拳は中国伝統武術の一つです。運動の好きな方も運動不足の方もリラックスしながら体を動かしました。

受講者の声

左右の動きが非対称でなかなか思うように動けませんでした。身体だけでなく頭もかなり使います。ゆっくりな動きなので簡単だと思ってきましたが、ゆっくりの方がキツイ。今は筋肉がほぐれた感じがしています。



リラックス・基本ヨガ教室

講師

国際ヨガ協会
吉田 ゆきえ先生



ヨガの正しい呼吸法と基本ポーズをマスターし心身ともにリラックスしました。

受講者の声

やっと受講することができました。体を動かしてとても気持ちよかったが体がたくなって体力の衰えを感じショックでした。



バドミントンを楽しもう

講師

小松 洋太郎先生



バドミントンの基本とゲームを楽しみました。

受講者の声

基本の打ち方のフォアハンド、バックハンドを教えてください、最後は試合っぽいものを体験できました。コートがものすごく広く感じ、魂の0歩がなかなか出なくて日ごろの運動不足を感じました。どこかでまた参加できたらと思いました。



上記以外にも、オザワパン教室の小澤周子先生による手作りパン教室、菓匠Shimizuさんにて小松歩美先生による手作りケーキ教室、信州伊那国際GCにてコンペ形式でゴルフ教室も行われました。





KUNREI

No.140

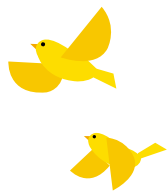
平成29(2017)年9月

編集後記

薫嶺一四〇号を皆様のお手元に無事届ける事が出来ホツとしております。発行にあたり、お忙しい中、御協力頂いた顧問の加藤先生を始め、広報委員の方々、役員の皆様に心より感謝申し上げます。

最近では六月の木曾町・王滝村を襲った震度五強の地震や九州の豪雨災害など暗いニュースも多いですが、皆で寄り添い手を取り合っけて行けるそんな明るい社会になる事を願うばかりです。

広報委員長 山口 健一



編集担当

鈴木 千鶴 (1D)	湯澤 光史 (3D)
山崎 深雪 (1D)	下井 昭仁 (3F)
高坂 玲子 (1F)	笹古 昌則 (3F)
益子 敦子 (1F)	小林 薫 (2F・PTA副会長)
岩崎ゆかり (2D)	山本 裕子 (3C)
北原 理恵 (2D)	山口 健一 (3F)
平泉 由美 (2F)	加藤 正明 (担当職員)
伊藤 章子 (2F)	
牛山 恵美 (3D)	松村 真一 (教頭)