

## 定年退職・35

母校教諭 浅香 栄嗣 先生

校友会の皆様、平素は本校教育にご理解ご支援を賜り、心より感謝申し上げます。此の度は校友会誌に投稿の機会を戴きましたこと誠にありがとうございます。

校友会誌発行時の4月にお退職、そして保健体育の時間講師として再度、大阪商業大学高等学校でお世話になっています。

振り返れば私が25歳の時、保健体育時間講師で本校にお世話になり、次に体育科の先生方全員の推薦を受け、また昨年、逝去されました湯原校長のお蔭もあって専任教諭にいただきました。

当時の体育科(青木、吉村、桧垣、里、和崎、島崎、竹田先生)は、豪快な方が多く現場だけでなく、私的な面でも大変お世話になり楽しく過ごさせていただきました。

- ① 青木先生、夏合宿船上で帽ふれー ② 吉村先生、河内音頭は独り舞台 ③ 桧垣先生、結婚式仲人、野沢温泉でハトポッポ ④ 里先生、野沢温泉で優雅に上品スキー ⑤ 和崎先生、夜遊びの帝王にお供 ⑥ 島崎先生、揺るぎない保体教育、我が師匠 ⑦ 竹田先生、堺へ異動、三役に直談判など、また多くの個性的な先生方、素行良き生徒たちに「学び学ばされ、教え教えられて」今があることに感謝しています。

『過猶不及』過ぎたるは猶及ばざるが如し。日本の教育は知識先行型が過度になり、教師も生徒もストレスフルになっている。その要因もあってか、退行するように幼稚で悪質な犯罪が増えてきていることに危惧しています。

先生方へ『剣道の一太刀の詩』を贈ります。

人を打って、心を打ち砕く人  
 人を打って、慢心している人  
 人を打って、心を響かせる人  
 人を打って、心を育てる人  
 打たれた人が、ありがとうと感謝できる  
 一太刀であれ、また、人であれ 栄嗣

大切な命を育てているということを肝に命じて、自らの言葉や話、姿勢について日々研鑽することを心掛けて頂きたいと思っています。

末筆ではございますが、長年の校友会の歩みに敬意を表し、感謝するとともに、更なるご発展と皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



剣道場 道場開き

平成8年8月31日

## 人生100年時代

身体の栄養と心、脳の栄養の話。



人生100年時代と言われるこの時代、100才以上生きたいと思いませんか。

校友会副会長 藤川 良純

第26期(昭和31年卒業)

新テイクコ薬局社長

人生100年時代研究者 82才

- (1) 人生100年時代、100才以上生きるためには、身体によい食事をバランス良く取ること。  
 身体に良い食事とは、今では言い尽くされているから、誰でも知っていることである。後は、行動あるのみですね。毎日の生活の中で、自分でルールを決めて実行あるのみです。
- (2) 日々の生活の中で、身体を動かすこと。適度な運動、スポーツ、室内運動(体操・ルームランナー等)計画をたてて取り組むこと。  
 ◎ 身体の調子が悪い時は、早めにお医者にかかり、また、生涯信頼できる、かかりつけお医者さんを見つけてください。
- (3) 栄養剤やビタミン剤の薬、身体に良いと言われる栄養補助食品のサプリメント等々一つや二つは、健康な体づくりに取り入れたい。
- (4) 身体に悪いことは、極力避ける。食べ過ぎない、飲み過ぎない、全て食べるものは腹8分に抑える。
- (5) 酒、タバコ、飲み物類は、適量にする。糖類、糖質、塩分は少なめに心がける。

### 脳と心の栄養は、

- (1) 高齢者になったら、娯楽を楽しみ、スポーツ、社会運動に参加する。また家族が仲良く暮らすことに努力すること。
- (2) 良書を沢山読むこと。読書の目安は、後期高齢者であれば、10,000冊と言う先生もおられる。
- (3) 本を読むことにより、自分の人格を高めると同時に、他人の気持ちや他人の立場が理解できる、思いやりのある心を身に付けたい。
- (4) 読書から知識や情報を得て今を見つめる。将来を予測して100年時代を平穩に生きたい。
- (5) 高齢者の日常の心がけは、かたよらない、こだわらない、とらわれない、心でまた同時に何事にも感謝するように心がける。日々の出来事を毎日日記に書くこと。
- (6) 明日死んでもと思いい心の準備をして暮らし、また100年以上生きるとして、何事も好奇心を持って学ぶことである。
- (7) 思いつくまま色々書いてみました。人それぞれに方法や、やり方が沢山あると思いますから、自分に合ったもので実行して、人生100年以上生きて下さい。

最後に、読書10,000冊達成に挑戦して下さい。私はもう少しで達成します。この記事があなたに参考になればよいですが、人生100年以上、あとは、天命に祈りましょう。

## 今後の校友会の活動に期待！

第 53 期（昭和 58 年卒業） **東野 義晃**

2018 年、なんだか？激動の 1 年だったと思う。夏の甲子園大阪予選に、系列の商大堺高校が、決勝まで進出。結果は残念だったが、TV の前でビール片手に、わくわくどきどき。そして、秋の台風 21 号の大阪上陸。我が町含めて、甚大な被害が出た。あの日の事は、未だに忘れる事はできない。それに、先日の「大阪万博決定！」の知らせ。子供の時に、親に連れられて会場に何度も行き、遊んだ記憶が思い出す。

そんな 2018 年、我が校友会の活動で新しいページが開いた。

1. 若手メンバーによる「青年部」の発足。
2. 仮称 ゴルフ同好会の発足である。

まず「青年部」だがどうやら、主な活動としては谷岡学園グループの、各高校の校友会との連携からどうやら始まるみたいである。私としては、ゴルフ部所属の卒業生にも、是非校友会活動に参加をして欲しいと思う。私は、青年でなくおじさんの「中年部」(苦笑)だから、所属はできないが「私だったら、こんな事してみたい。」「文化祭で、校友会でこんな発表をして、校友会宣伝した、どうやる？」勝手にアイデアを作ってる時がある。

若手から、仮に意見求められたらおじさんなりに、話してみたいものだ。そして、会議の最後は、どこかで懇親会して校歌や、学生歌を肩組んで歌いたい！いつも思うのだが、腹から声だして歌う事は、ストレス発散なるからね。

それから「仮称 ゴルフ同好会」。ゴルフは、学生の頃からしているが、いまだに上手くならない。下手くそである。来るべき、ゴルフコンペの前までに、ゴルフ部の学生さんを、アルバイトにコーチ契約して練習つけて欲しいと思っている。

実現は、難しいと思うが、それ位、気合入れて楽しみにしているのだ。天気の良い日に、仕事忘れて Nice Shot！を打ちたい。Nice 一寸は、やはり打ちたくないものだ。(笑)

最後は、汗流して気持ちよいビールを頂き翌日からの、仕事に備える。ついでに同好会メンバーとの交遊も、また深めたら最高！これからも、時間を作り母校に顔をだして、校友会活動にも参加しよう思う。

まだ、校友会の総会や、会合に参加していないたくさんの方の校友に、お願いしたい。

「まずは、試しに顔だしてみてください。それから始まります。」時代と共に、男子バンカラな校風から、色々な色に染まっている母校。でも、時代は変われど、いつでも教職員の皆さんは、我々を迎えてくれます。「お帰りなさい。」とね。

## 毎年開催で四半世紀！

第 42 期（平成 4 年卒業） **松尾 成彦**

高校卒業して 2 年後から始まった同期生の忘年会。お互いに忙しい中、1 年に 1 度は会いましょうと集まり出した。私は高校卒業後大学、就職が大阪からかなり離れていた為にだいぶ後からの参加だが、毎年同じ幹事さんが集合掛けてくれるので物凄く助かっている。

私が校友会の幹事になった時は私に『本部との橋渡し役になって欲しい』として本部には上がらず同期生をまとめ毎年開催を企画、手配してくれている。

昨年末の開催の時、何気なく聴くと丁度 25 回目と言われたので、こんな節目でしかも毎年開催しているのは凄いことだから校友会誌に掲載したいと言ったらみんながみんな賛成ということで即携帯電話で撮った。

毎年のように出席できない人もいる中でこんなに続けてこれられて、感慨深いものがあった。

これからもみんな 1 年に 1 度は会うのを続けていこうな。



## 日本室内陸上競技大会

### U20 の部 60m で全国優勝！

母校 陸上競技部 **宮内 和哉**

今回このような機会を与えて頂きありがとうございます。大阪商業大学高校 3 年、陸上競技部の宮内和哉です。

去年先輩が出場された U20 日本室内陸上競技大会を初めて見に行き、全国大会の迫力を肌で感じる事ができました。自分も出場したいと思い一年間努力を重ね、夏の大阪総体 100m において 10"66 という記録で優勝し、今大会の参加標準記録を突破、U20 の部 60m の出場を決める事ができました。またその結果初めての全国優勝を果たす事ができました。優勝できたことはとても嬉しく、高 3 生、大学生に勝てたことは自信となりました。いつも指導して頂いている顧問の先生や脚の状態など診てもらったトレーナー、仲間の応援、そして当日ずっとサポートしてくれた友人には本当に感謝の気持ちで一杯です。

これを励みに大阪陸協や、高体連での強化練習会で他校の先生方に教えて頂いたことを活かし、高校最後のシーズンでは自分の目標である全国インターハイ出場、国体出場を目指して一生懸命頑張りたいです。これからも暖かい応援よろしくお願ひいたします。



校長室で優勝報告

学校長 好永保宣先生 ・ 宮内和哉君 ・ 顧問 緒方敬一先生