

## 第一中学校けやき学級 (特別支援学級)

今年は、蕨市内の小中学校の特別支援学級の生徒を合わせて、6名の生徒が卒業を迎えます。2月27日(金)に行われた、中央公民館での蕨市内小中学校合同の特別支援学級卒業生を送る会は大成功でした。

第一中学校のけやき学級は、ハンドベルとピアノによる、アナと雪の女王の「Let it go」の演奏と、EXILEの曲に合わせてダンスを披露しました。どちらもクラス全員がそろっての練習がなかなか出来ませんでしたが、限られた時間の中で集中して取り組み、本番に臨むことができました。

「Let it go」の演奏では、今年はハンドベルだけではなく、ピアノの前奏とソロを入れました。今年の目標は「全員で気持ちを合わせて、リズムとタイミングを合わせる。」でしたが、本番も気持ちをそろえて上手に演奏することができました。

ダンスでは、「大きく踊って、卒業生を感動させよう」を目標にしてきました。腕をピンと伸ばすところや足のステップなどの難しい振り付けも、何度も練習を重ねるうちに、だんだんと身に付いてきました。

どの学校も素晴らしい発表でした。発表に向けて、一生懸命に練習してきた姿が頭に浮かびます。セレモニーでは卒業生の言葉一つ一つに思いがこもっていました。卒業生を送る会は、とても感動的でよい会となりました。

卒業式…。それはゴールでもあり、スタートでもあります。一緒に笑った仲間、学校で支えてくれた先生、いつも励ましてくれた家族…どれも素敵な宝物がたくさんできたのではないのでしょうか。これから、新たな生活へのスタートです。これまで学んできた事を忘れずに、がんばってほしいと思います。卒業生のみなさん、保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます。

健康コラム (保健センター)

## 『深呼吸のすすめ』

日々の生活の中で深呼吸をしていますか? 「呼吸」は普段は無意識にしていますが、呼吸の中心となる肺は10種類以上の筋肉に囲まれ、それらが伸び縮みすることで呼吸しています。背筋を伸ばし深く呼吸することで、普段の呼吸では必要最低限しか動かしていない筋肉を十分にストレッチし、代謝をアップさせてくれます。また、肺の隅々まで酸素が行き渡り、血液にもたくさん酸素が取り込まれます。酸素を含んだ血液は、胃腸では消化吸収作用を上げ、脳ではリラックス効果や集中力が上げるなど、いろいろな臓器の働きを向上させてくれます。より充実した1日を過ごすために、朝起きた時や、仕事・勉強の合間に「深呼吸」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

保健センター保健師 梅津由希子

河鍋暁斎記念美術館(南町4-36-4 ☎441-9780) 2015年3・4月展示

## 企画展「江戸・明治 遊楽絵巻 -楽しむ人々-」展

会期: 2015年3月1日(日)~4月25日(土)

[休館日: 木、3月26日~31日]

入館料: 一般320円、中~大学生210円、小学生以下105円

春は「花見」、夏は「蛭狩り」、秋は「月見」に「茸狩り」、そして冬は「雪見」。日本はなんと四季折々の楽しみの多い国でしょう。本展では、江戸から明治にかけて、人々が楽しんだ行事や物売りを描いた作品から、当時の風俗をお楽しみいただきます。

### 「立雛図」 暁雲 紙本淡彩 軸装

暁雲は、暁斎の長男で幼名は父と同じ周三郎といいました。若い頃から父の元で修業し、明治19年代には各地を遊歴し、中国大陸にまで行ったといわれます。その後、明治20年(1887)には父の湯島の家を受け継ぎ、展覧会等へも出品しましたが、明治41年(1908)には亡くなってしまいました。作風は、暁斎に似ているものの、父よりもさらにアクの強い表情や誇張の激しい身振りで描くことが多い画家です。この立雛は、そうした暁雲の個性が影を潜め、すっきりと和やかに描かれています。[3月展示]

