



マンスリーたかつ

第80号

神奈川県立高津支援学校

令和6年11月25日

スマイルの芽 笑いの効用

「お笑い」の人気はすごいですね。毎日、テレビやネットでは、お笑い芸人さんたちが漫才やコント、バラエティで私たちを笑わせてくれています。

ところが、芸人さんでもすぐにできているわけではなく、ふだんからおもしろいことを考えて台本を作り、何度も練習してから舞台に上がっています。

エピソードトークの上手なある芸人さんは、話をノートに書いて、いらないところを削り、どんなふうには話せばわかりやすいかなど、あらかじめ考えると話していました。そして、「笑いで人を傷つけていないか」に気をつけているとのことでした。

心理学の研究では、笑いにはたくさんの効用があることがわかっています。

脳の活性化やリラックス効果、血行の促進、免疫力の向上など。また、コメディのビデオを見ると、仕事の生産性が上がることや、幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せを感じるなど、実験や観察による研究結果が示されています。

学校にも、毎日笑いがあふれています。

友だちがおもしろいことを言ったとき、新しいことができたとき、ほめられたとき。そして、みんなの笑顔を見たとき…。私たちは芸人さんではないけれど、お互いに人を笑顔にすることができます。

秋の夜長、テレビやネット配信でお笑いを楽しんでみましょう。ただし、夜更かしはしないように。

みなさんの推しの芸人さんは誰ですか？

校長 山崎 嘉信



「秋」瀬崎竜彦氏（平成5年度卒業）

小学部5年生 宿泊学習 10/16(水)・17(木)

横浜あゆみ荘に、1泊2日で小学部初めてのお泊りに行ってきました。出発前は、これから始まる宿泊学習にワクワクやドキドキな様子でした。

1日目は、横浜市資源循環局都筑工場で、ゴミが処理される場所や大きなクレーンを見学し大興奮。あゆみ荘では、みんなと一緒にご飯を食べたり、お風呂に入ったり、夜はレクリエーションで火の神と一緒にマイムマイムをして楽しむことができました。

2日目は、都筑ふれあいの丘駅から切符を買い電車に乗り、センター北駅の東急ストアでお弁当を選んで購入して学校でおいしくいただきました。

2日間で色々なことを体験し良い思い出を作ることができました。

小学部副学部長 板橋 和樹



高等部1年生 宿泊学習 10/17(木)・18(金)



高1 宿泊学習に行ってきました！



新江ノ島水族館と川崎市青少年の家へ行ってきました。新江ノ島水族館までは往復2時間半の電車の旅でしたが、電車内ではルールやマナーを守りながら行動することができました。新江ノ島水族館では、様々な魚やクラゲ、ペンギン、アザラシといった色々な生き物をじーっと観察する姿も多くみられました。イルカショーも大盛り上がりでした！2日間元気に過ごしてよりたくましくなった気がします。

高等部1年学年長 村上 祐輔

高等部2年生 宿泊学習 10/11(金)・12(土)

高2宿泊学習スローガン「ともだちと えらんで おいしい しゅくはく やるよっ！」

1泊2日の宿泊学習で、新横浜ラーメン博物館へ行ってきました。事前学習では、ラーメン博物館について調べ学習をしたり、宿泊学習の係に分かれて、しおりづくりやシートたたみ、集いやレクリエーションの内容決めをしたりしました。

ラーメン博物館では、グループ毎にラーメン屋に並び、券売機で券を買い、みんなで自分が選んだラーメンを食べました。また、ラーメンのはしごをする人やお土産を買ったり、ラーメンの歴史を見たりする人もいました。お腹も心も満腹になりました♡



宿泊先の川崎市青少年の家では、入所式で青少年の家のスタッフさんからの話を聞きました。夜の集いでは、光の神から友情の光を集めるためのランタンを受け取り、みんなで心をつなげてランタンを灯しました。その後は、チーム対抗ラーメンリレーで力を合わせて対戦し、よさこいラーメンをみんなで踊り、大いに盛り上がりました。

「ともだちと えらんで おいしい しゅくはく やったよっ！」



高等部2年担任 剣持 香織

食育

今年の給食もあとわずかとなりました。これからもっと寒さが増してきます。本格的な寒さに備えてしっかり食べて寒さを乗り切りましょう。

さて、9月にカレーフェス（カレー月間）の投票が行われました。集計の結果選ばれた1Bチーズカレーは、11月30日の秋の遊び場で、シモトコーヒーさんとコラボして提供販売されます。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？

今回は『1Bチーズカレー』のレシピを紹介します。

【材料】 4人分（※分量はご家庭で適宜調整してください。）

豚もも肉	240g	A	カレールウ（横浜レトロ中辛）	100g
玉ねぎ	大2玉		はちみつ	20g
人参	中1本		トマトケチャップ	大さじ1
冷凍ほうれん草（解凍する）	180g		ウスターソース	大さじ1
油（いため用）	適量		粉チーズ	お好みで適量

【作り方】

- ① なべに油を熱して豚肉を赤身がなくなるまで炒めます。
- ② 1に玉ねぎと人参を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ③ 水分を加えて人参に火が通るまで煮ます。
- ④ Aの調味料を加えてひと煮たちさせたら、冷凍ほうれん草を加えます。
- ⑤ ご飯をよそい、カレーを盛ります。その上に粉チーズをお好みでかけて完成です。

ぜひご家庭でも高津のナンバーワンカレーを試してみてくださいね☆



栄養士 遠山 陽子

進路

気がつけば令和6年度も残すところあと4か月となりました。高等部3年生の現場実習はまだまだ続いています。進路決定に向けた大詰めの時期となっていきます。生徒の皆さんは楽しさや達成感・充実感を得る一方で大変さや課題に直面していることもあると思います。自分自身に向き合い「自分を知る」ということは進路選択・進路決定においても大切になってきます。「好き」や「得意」を広げつつ「嫌い」「苦手」を狭めていけると良いですね。

さて、少し早いですが年末に向けて冬休みの過ごし方を提案させていただければと思います。たとえば、ショートステイやグループホームなど家以外での過ごし体験を検討してみتهいかがでしょうか。実際に体験できれば、ご本人にとって良い経験になるでしょうし、施設の立地や利用方法等を調べてみるだけでも、この先の生活をどうしていくのか考える良い機会になるのではないのでしょうか。



進路担当 板井 汐織

図書コーナーの充実に向けて 10/29(火)・31(木)

前回の読み聞かせが好評で、第2回は高等部3年の先輩が小・中学部の後輩に向けて読み聞かせをしてくれました。本選びから、読み方の方法まで自分たちで考えて披露してくれました。歌あり、クイズありと工夫が随所にちりばめられていました。大人には出せない魅力がたっぷりの心に響く読み聞かせとなりました。今後も、後輩たちに引き継がれていくと嬉しいです。



学習支援グループリーダー 朝倉 智子