

# 中村高校だより

## 第 256 号

愛知県立中村高等学校PTA  
名古屋市中村区菊水町1-2-18  
TEL 052-411-7760



### 卒業生の皆さんへ

PTA会長 田澤 満

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。先生方、保護者の皆さまは、成長した子どもたちの姿に感無量のことと思います。改めてお祝い申し上げます。

卒業生の皆さんは、中村高校で多くのことを学び、部活動や学校行事などを通じ様々な学校生活を経験し立派に成長されました。私自身、校内で活発に過ごしきちんと挨拶する皆さんとその笑顔に、ホッとしたことが何度もございます。また皆さんがこの三年間で得た友人は、生涯本音を語り合える友であり、大きな宝となるでしょう。

卒業にあたりエールを送るとともに、一人前の大人として独り立ちしていく「責任」も感じて頂かなければなりません。今までは先生方の庇護の下、ときに不自由さも有ったでしょうが、「中村の生徒」として守られ過ぎて来ました。しかし、卒業後は多くの場面で「大人」として扱われ、自由で選択肢も広がる反面、自己責任も大きく問われます。自身で判断すべきことが増えて来るわけですが、中村で学んだ知識や先生方のお言葉、そして友人たちが、きっと皆さんを助けてくれることでしょう。

A I、グローバル化… 皆さんが社会へと旅立つこれからの時代は、流れが速く5年先でも予測し難いような時代です。ときに迷うこともあるかもしれませんが、高校で培った学習能力や友人たちとの連携などもフル活用し、どうか最良の人生を選択して行って欲しいと切に願っています。

最後に、寄り添って頂いた先生方、保護者の皆さまへ感謝の気持ちをお伝えしつつ、私のお祝いの言葉とさせていただきます。ご卒業おめでとうございます。

### お祝いのことば

校長 渡邊 修

64回生、卒業おめでとう。今日この喜びは、君たちが努力を重ねた結果であるとともに、ご家族の愛情、教え導いてくれた先生方、そして温かく見守っていただいた地域の方々に支えられた結果でもあります。どうかこの感謝の気持ちを忘れず、本校を卒業したことに自信と誇りを持って、日本人としての美徳や善さを備えた人、そしてグローバルな視野で活躍できる人として、さらに大きく成長してもらいたいと思います。

さて、君たちは中村高校の3年間で、学力のみならず多くの財産を手に入れました。部活動や学校祭、進路行事や講演会、ホームルームや国際交流事業での活動など、高校生活の様々な場面で学んできたことが、将来やりたいことをやるための基盤となるはずです。

「人は人の中で人になる」といいます。共通の目標に向かって力を出し合い、励まし合い、達成感を共有することから協働性や連帯感を獲得してきました。また同時に、生身の人間関係の中で揉まれ、時には傷つき、それでも様々な人に支えられ回復するしなやかさも身につけてきたはずです。いずれも「人が人になる」ための要素です。知識、若さ、友人、丈夫な体と強くしなやかな心、すでに君たちには沢山の財産があります。自分が持っている沢山のものに気づいてください。そしてそれらを太くに活かして、今後の学びを、そして人生そのものを実り多きものにしていてください。

最後になりましたが、保護者の皆様にはこれまで学校が賜りました熱心なご支援とご協力に深く感謝申し上げますとともに、お子様の今後のご活躍をお祈り申し上げます。64回生の前途に幸多かれ！

平成31年3月1日

## 良い加減で生きる

"いいかげん"ではありませんよ。"加減よく"です。その場、その時にちょうどよいさじ加減で生きるというのは素晴らしいものです。私の一生の目標です。一緒に目指しませんか？

丹羽友美

## 北風と太陽

冷たく厳しい態度で人を動かそうとしても、かえって人は頑固になる。暖かく優しい言葉を掛けたり、態度を示すことにより、初めて人は自分から行動してくれる。そこに気付いて生きやすくなった31才の春。みんな、太陽のように生きよう！

隅田 良(み)

64回生みんな、これが人生の「笑顔」を持って、良いこと悪いこと全部つらいことも「笑顔」で越えていこう。応援してください。応援

No pain, no gain.

だから、やっぱり、頑張、て歩こう。

藤澤 順子

“夢をもつかざり”  
努力するがぎり  
夢は手の届くところにある  
卒業おめでとう！  
伊東杏(い)

祝 卒業

「何事も運命」

嬉しいことも、つらいことも、その経験を通してからこの「運命的な何か」がきっとある！って私はいつも思っています。64回生みんな、卒業おめでとう！幸せにな、こね！！

西井 彩乃

たくさんの人の支えを感じながら、大切な誰かを支えることができる人になって下さい。

マイブームは  
きりきり。

Daisuke Ito



あなたが産まれたとき、あなたは泣いてまわりは笑っていたでしょう。でもあなたがいなくなるとまわりは泣いて、あなたが笑うというおぼろげな人生を送りたさい。

私が一番大切にしている言葉です。あなたたちのGoalはずっと先です。自分と自分と送れるような人生を歩んで下さい。卒業おめでとう！

中島 英信

自分も周りも幸せにできる人になってほしい。その為に、「感謝」の気持ちを忘れず、「出会い」を大切にしてください。

卒業おめでとう！

飯田 弥生

人生において、悪い事は同じ。違うのは、自分受け取るか。

杉

卒業おめでとう。  
是非心の中に  
歩んでほしいです。  
部活動で人生!  
で向き合っ  
しく人生を切り拓い  
てるよ!  
窪田知え

この3年間、沢山の人が  
君たちを支えてくれたことであ  
り、ここからは君たちが人を支える  
番です。誰かのために、自分  
の力を使おう。そうすれば、  
きっとあなたを応援する人が  
側に現れます。 加藤 史記

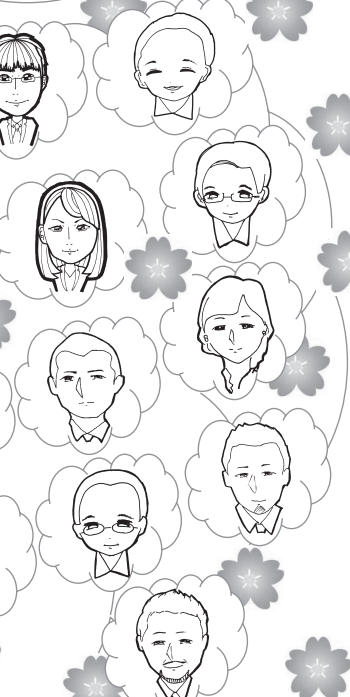
## 卒業おめでとう!

これからも日々の生活の中で、『なんだろう?』『なぜだろう?』『どうなってるんだろう?』  
を持ち続けてください。**好奇心**はあなたを成長  
させるとても大切なものです。それを解決しようと  
する行動力もきっとあなたを成長させるはずです。  
またいつか再会できる日を楽しみにしています。



化学担当  
水谷 謙

## 64 回生



## 卒業おめでとう!

自分を大切に  
ピカピカに磨いて  
下さい。

泉 圭一

景子ながらみんなの成長を  
ずっと見守っていました ☺

立派に成長したみんなの  
姿に見られてしあわせです。  
みんなのこれからのしあわせを  
祈ってます。 岡田 夢子

卒業おめでとう!  
やりたいことを大切に。  
やるべきことも大切に。  
道は一つではないはず。  
広い視野を持つ時には遠回  
りをし、将来を切り開い  
て下さい。

鈴木 洋平

## 選挙に行こう!!

誰もが**基本的人権を尊重**する  
生きやすい社会をつくるために  
是非**選挙権**を行使して  
ください。 大橋 清美

良い事と  
たりあります。  
かのように  
です! Fight!!  
山 文仁

感謝 も忘れない人になって下さい。  
皆が今まで、多くの人に支えられ、助け  
られてここまで来ました。もらった恩は、  
本人にはなかなか返せないけれど、  
次の世代に送ることはできます。今まで  
支えてくれた方、誰かを支えられる人。  
恩返しではなく、恩送りをお願いします! 磯部 敦史

なぜ  
ベストを  
尽くさないのか  
田 貴成

## PTA大学見学会報告

平成30年11月7日(水) 保護者・教員46名

### 名古屋外国語大学

名古屋駅からバスで日進市の名古屋外国語大学へ到着。大学で説明を受けました。その後、2班に分かれて大学の施設を見学しました。



ランゲージトレーニングセンター



同時通訳室

#### <説明の概要>

グローバル人材の育成を目指すため、外国語でのコミュニケーション能力、専門知識、異文化理解、社会人基礎力を柱とする教育を行っている。学内には外国人教員158名、244人の留学生がおり、超少人数教育(学生4と外国人教員1)を実施。保護者の経済的負担に配慮しつつ留学を奨励し、ディズニー国際カレッジコースなど多彩なコースを用意している。TOEIC・TOEFL・IELTSなどの資格試験への対策にも力を入れている。

### 愛知学院大学日進キャンパス

昼食後、バスで日進市にある愛知学院大学へ到着。大学で説明を受けました。その後、2班に分かれて大学の施設を見学しました。

#### <説明の概要>

多様な人、学び、社会とのつながり、未来に挑む人を育てる「クロスオーバー(異なる分野の物事を組み合わせる新しい物事を作り出す、の意)型教育」を行っている。日進キャンパスのほかにも名城公園キャンパス、楠元キャンパス、末盛キャンパスを持つ。さまざまな就職希望に対応するための専門部署を設け、卒業生13万6千人のネットワークを活かすことで、実就職率は全国4位を誇っている。



トレーニングルーム



図書室

実際に大学に足を運び見学することにより、その雰囲気を感じることのできた1日でした。企画運営された方々、参加された方々、どうもありがとうございました。

## PTA連合会名南地区研修会報告

平成31年1月25日(金) 保護者・教員14名

### 瑞穂文化小劇場

歯科医師そして食事療法&栄養療法研究家として活躍する久野 淳氏の講演会、名古屋西高等学校と名古屋南高等学校PTAによる活動実践報告、そして昭和高校ダンス部の迫力あるダンスと続きました。以下に久野 淳氏の講演「安心を与える食生活」～家族のカラダを作っているのは、他でもないおうちのごはんなんだよ～について概要を記します。

私は「食育」を「食を通して人間として生きる力を育むこと」だと思う。日本人の3大栄養素の摂取量は、過去と比較して脂質の摂取量が3倍に増えていて、糖尿病患者の増加と関連があると思う。トランス脂肪酸が問題になった後、広く使われるようになった植物油脂のパーム油。その製造課程で出てくる物質が、体に悪影響を与える可能性がある。ファストフード店、スーパーの揚げ物、メーカーの菓子パン、アイス、チョコ、カップ麺の製造によく使われているので、過食は避けるべき。乳児に与える粉ミルクには、脂肪酸構成が母乳に近いものがおすすめ。これはパーム油に限った話ではなく、口に入る物には細心の注意を払うべきである。

積極的に摂りたいものに、タンパク質と野菜がある。タンパク質は体重1kgあたり10～15g必要である。肉、卵、大豆、乳製品などを食べると、加えてビタミンやミネラルも補える。野菜は切り売りを避け(大事な栄養が流れてしまう)、旬のものを1日に350g食べて欲しい。

また、20代の朝食欠食の割合は男子1/3、女子1/4である。今から朝食を食べるよう習慣づけをして下さい。

