

しらはぎ会だより

VOL.49
2025.12

～交流を通してかかわりを深める～

- 特集 自分らしく輝いて生きる
- 活動報告
- アンケート中間報告



会長あいさつ

しらはぎ会会長 徳田陽子(高32回)



月日が経つのはあっという間、一年を締めくくる月となりました。いかがお過ごしでしょうか。

一年を振り返ると、春から夏にかけての季節の進みが早く、強い日差し、猛暑と、今までにない長い夏となり、気候の変化、そして環境

の変化をひしひしと感じました。毎年9月初めに開催される北高運動会も、今年は日中を避けて、夕方開始、翌日午前の2日間をかけて行われたと聞いています。体調を崩された方、仕事に影響を受けた方もいらっしゃるのではと心配しております。

さて、今年度幹事会では、興味をもてる講座、しらはぎ会ならではの講座を企画しました。時期についても厳しい夏を避け、5月に「レジリエンス～ヨガの智慧と実技でしなやかに生きる～」、9月に「秋晴れに楽しむ万葉の食と草花」を開催しました(詳細は3面およびHPでご報告)。どちらの講座も受講しただけにとどまらず、先輩後輩交わりな

がら、更にかかわりが深まり広まっていったことが、しらはぎ会ならではの良さと感じています。

今年は、関西支部会、関東支部会、全体同窓会と出席いたしました。今年度の実行委員長をはじめ、各部会からのしっかりとした考えをもった女性の発言も多く、それぞれにお力を発揮していらっしゃる先輩後輩の姿に感銘を受けました。

また、その他の場でも、お仕事において、地域で、また退職後の人生など、つらい時期を乗り越えて頑張っているお姿、自分らしく輝いて生きているお姿の同窓生のお話を数多く耳にいたしました。このたよりの2面において、70代・60代・50代の3名の方をご紹介します。3名の方々の生き方や考え方を知り、私は勇気づけられ、明日への活力をいただいた気がしました。どうぞご一読ください。

今後も北高卒業生としての誇りをもって、小さな一歩を積み重ねつつ、自分の好きな道、信じる道を歩んでいくことができれば素敵なことと思います。各方面での皆様のご活躍を願っています。



第37回 しらはぎ会総会について

2026年6月頃に、「第37回しらはぎ会総会」を執行部主催により行う予定です。現段階で、詳細は未定です。決まり次第ホームページでお知らせいたします。 ※今後のしらはぎ会について検討中のため

特集 自分らしく輝いて生きる

私と俳句 渥美絹代(高20回)

「絹代、子供も大きくなったから俳句を始めてみないか」と、父が誘ってくれた。自営業の家に嫁ぎ、仕事と3人の子育てに追われている娘を思いやってくれたい。子育てが一段落したら、好きな絵を習ってみたいと思っていたが、せっかくの誘いであるし、親孝行にもなると思い、やってみることにした。もちろん夫も誘った。

やり始めると、句会での先生の話は知らないことばかりでとても新鮮。大学を卒業以来学ぶことから遠ざかっていたので、久々に学ぶ喜びを味わい、学びたいという思いが強く湧いてきた。

俳句は季語が必要である。自然と季節の変化や、動物、植物、天体の動きなどに関心が向く。また年中行事や祭などにも興味をもつ。「時鳥が鳴いた」「鮎がのぼってきた」と、主人との会話も豊かになる。俳句を始めて、あらためて日本は自然が細やかで多様な国であると認識した。

俳句のある生活となって20年が過ぎた時、恩師が亡くなった。師のあとを受けて句会の指導をするようになりすでに10年。浜松社会保険センター、クリエート浜松など、毎月7回句会を行っている。

思いがけず始めた俳句であるが、季語と定型という制限のある中での表現が、自分に合っていたと思う。たった十七音であるが、句を読み返すと、その時の景色ばかりでなく、心情も甦ってくる。父も母も亡くなってしまったが、毎月のように父、母、主人と4人で吟行に出掛けたことはいい思い出である。



見送ってくるちはは豆の花
絹代

永住!? いや帰ります…たぶん 高室万智子(高32回)

東京都の教員を定年退職後、文科省のシニア派遣でアグアスカリエンテス日本人学校に赴任し、メキシコ在住4年目を迎えました。副校長として退職しましたが、担任として子どもと向き合い、ずっと関わってきた書道を通じて現地交流をしたいという思いから応募。赴任当初はコロナ禍で交流が難しかったものの、子どもたちが現地の子に書き初めや名前の文字を教えるなどの活動が実現しました。

3年の派遣期間終了後も、からっとした気候や困っている人をなんとかしてあげようとする人々の優しさに惹かれ、メキシコに住み続けることを決意。現在はケレタロ補習授業校(平日は現地校に通い、土曜日に国語と算数・数学だけを学びに来る学校)で校長兼担任として、国語の授業もしています。

メキシコという国は楽しく、みんな陽気です。治安面を心配されますが、油断しなければそんなに心配は要りません。先日、独立記念日のイベント「エルグリート」に行きました。国立宮殿前のソカロ(広場)に50万人以上というものすごい人出でしたが無事でした。

この3年半、今しかない!と、国内のいろいろな場所に行きました。家族や友達には、遠くて高い!ので、遊びに来て…とはなかなか言えません。国外も、南米(イグアスの滝・カラファテの氷河)には同僚と、カナダ(オーロラ・ナイアガラの滝)にはひとりで行きました。まだまだ行きたいところはたくさんあります。こちらでの生活が長くなり、放置していた東京の家も売却。今後の住まいや活動は帰国後に考えます。「普通の人の3倍生きてるね」と言われるほど波瀾万丈な私の人生ですが、これからも楽しいことをたくさんするために、毎日仕事をがんばります。「明日が楽しみで仕方ない…」



古代都市 テオティワカンにて

船旅のあな楽しみを 森田千里(高41回)

世界には「クルーズを体験した人」と「そうでない人」がいるといわれます。船旅は単なる移動ではなく、過程そのものが旅となる特別な体験です。私は今、船旅をより身近にするため、外資系クルーズ会社で新ブランド「エクスプローラ ジャーニー」の立ち上げを担当しています。

クルーズと聞くと「いつかは」と思いながらも、正装や高額、長期間といった敷居の高い印象から敬遠してきた方も少なくないでしょう。しかし近年は状況が変わり、世界のクルーズ人口は今年3770万人に達する見込みです。これは訪日外国人旅行者数に匹敵しますが、日本のクルーズ人口はわずか22万人と、大きな隔りがあります。



船内にて

現代の客船は、サーカス劇場やウォータースライダーなどを備えた動くテーマパークのような大型船が主流となり、家族連れにも人気です。一方で近年はリゾートホテルのように、ゆったりと過ごすことを重視した船も登場しています。その様な船では正装の必要もなく、私が勤めるエクスプローラ ジャーニーも、気ままに楽しむ新たな洋上リゾートとして、世界から注目されています。

私は浜松北高で学び、国内で英語を身につけ、旅行会社を経て外資系へとキャリアを重ねてきました。「旅行」「英語」「立ち上げ」を軸に働くなかで様々な苦労もありましたが、浜松の「やらまいか精神」に支えられ、自然とクルーズの世界に導かれてきたと感じます。

海に抱かれ、移動そのものを楽しむ船旅は人生を豊かにする体験です。身近な存在として「今こそ」クルーズを楽しむ方の輪を広げるため、これからも地道ながら、その魅力を伝えていきたいと思います。

レジリエンスでリラックス ～教養部活動報告～

須部千絵美(高47回)



身体を動かす参加者

5月25日(日)に同窓会会館にて開催された今回の講座は、加藤則子氏(高37回)を講師にお招きして、ヨガ療法によってレジリエンスを高めましょうというものでした。レジリエンスとは、困った事があったとき、それを乗り越えたり立ち直ったりする力のことです。厚労省の調査によると、12～70歳が感じているストレスは20年前の30倍にもなっているそうです。レジリエンスは、そんな今の時代に注目されている力です。

最初に30分程の座学でヨガの歴史や教えについて手解きをいただきました。強く印象に残ったのは「過去でも未来でもない、今現在の自分を客観視する」というテーマでした。過去にとらわれ後悔したり、未来に不安を感じたり

りするのではなく、「今ここ」に集中することで心を今にとどめ、俯瞰して現実を受け止める・困難な状況にも意味を見出す…ヨガはポーズ・呼吸法・瞑想をする中でこの自己客観視力が磨かれるのだそうです。「なるほど、これらを日常生活で実践できればストレスと距離が置けそうだし、回復力もレベルが上がりそう!」と前向きな気持ちを与えてくださる素晴らしい講義でした。

座学の後は1時間程ヨガの実習に取り組みました。実はヨガでは柔軟性や難しいポーズは重要ではないそうです!大切なのは、無理はしないこと・人と比べないこと・呼吸を意識すること・小さな変化を感じ取ること。基本は椅子に座ったまま、時々立ち上がってポーズを実践しましたが、全てが穏やかな動き・ゆったりとした呼吸で進み、終わる頃には疲労感は全くなく、体の力みが取れて清々しい気分になっていました。

参加者からいただいた感想を紹介します。

・ヨガは運動の一種だと思っていたが、心の統制法だと知り、生活に取り入れようと思った。

・緩やかな動きでも体の内部が温まることを実感した。首や肩の凝りが解消した。

講座終了後、茶話会も開かれ、大変楽しく有意義な時間を過ごせました。



ハーブティーと米粉のキューブケーキ

秋晴れに楽しむ万葉の食と草花 ～体験部活動報告～

福崎敦子(高36回)

9月28日(日)、浜名区平口の万葉の森公園にて、貴族の万葉食を味わい、万葉集ゆかりの植物の説明を聞きながら園内を散策しました。幸い天候にも恵まれ、12回生から43回生までの30名が参加しました。

○万葉食について

万葉食研究会「月草の会」が提供する万葉食をいただきました。地元の食材にこだわり、調味料やお茶も手作りされています。月草の会の会長の説明を伺いながら美味しくいただきました。

食事のメニューの一部を紹介します。

・月草(ツククサ)、くず(葛の花)、むぐら(ヤブカラシ)の揚げ物 道端や草むらで見かける身近な食材が食べられることに驚きました。

・ひしの実、カヤの実を炒ったもの 通常では食べることのできない食材です。素朴な味でした。

・佐鳴湖産天然鰻の蒲焼き 母校から程近い佐鳴湖で鰻がとれることを知らない方が大半でした。滋味あふれる贅沢な一品でした。

○万葉植物について

専門員の方から説明を受けた植物を紹介します。

・萩……………万葉集では萩の歌が一番多い。人々に愛されていた。

・ムラサキ…………根を紫色の染料に使う。絶滅危惧種。

・ヒオウギ…………葉が檜扇の形をしており、厄除けとして祇園祭の際に飾られる。

・おけら…………京都八坂神社で大晦日に行く「おけら詣り」に使われる。

・つづらふじ…………漢字で葛藤と書く。蔓の絡む様子が「かつとう」の語源となった。

このように、たくさんの植物の実物を見て解説を聞きました。また、この季節ならではの萩のトンネルもくぐることができました。

○参加者のアンケート

・身の回りの動植物しか食材が無かった時代、味付けも彩りも含めてこんなに豊かな「食」になることに感激した。

・森の植物と食事也大満足で、多くの人によって文化が支えられていることを感じられた。

・珍しいお食事の解説や今の時期しか聞けない季節の草花の説明等、個人で訪れただけでは得られないよい学びの場となった。

・身近な自然、人との共生について、万葉の食、和歌を通して知ることができたことはとても意味深いものだった。

久しぶりに同窓生と集い、充実した時間を過ごすひとときとなりました。



貴族の万葉食



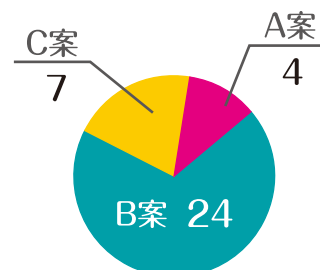
専門員の説明を聞く参加者

しらはぎ会の今後について

時代の変化に伴い、同窓会本部の変更と同様に、しらはぎ会も変わっていく必要があると考えます。そこで、学年幹事のいる学年(7回～50回)には、各幹事を通して、今後のしらはぎ会の方向性についての意向を伺うアンケートを実施しました。その結果、35の学年から回答をいただきました。さらに、学年幹事さんでご自身の娘さんや同僚の娘さん等にも声をかけて聞いてくださった方もいらっしゃいました。ご協力に感謝申し上げます。今後、学年幹事さんが不在の学年にもご意見を求めながら、アンケートの結果をもとに、幹事会にて検討していきます。

アンケートの集約結果（中間報告）

- A案：しらはぎ会を存続させるが、任意加入制にして活動を継続していく。
B案：しらはぎ会はなくして、同窓会本部内の活動とする。
C案：その他の意見、「廃止する」「期限を決めて活動しその後廃止する」など



ご意見の一部をご紹介します

- A案 ・人と人とのつながりが大事。講演会やイベントなどの自己啓発などの学びに興味がある。
・様々な交流を通して、しらはぎ会の活動は意義のあるものだ。
- B案 ・しらはぎ会の活動の良さを残して、男女性別関係なく参加できるようにするのがよい。
・会費納入が不要となるので、不公平感が薄れる。
・同窓会本部の活動が活性化していくのであれば、しらはぎ会の発展的解消となる。
- C案 ・役員の負担が大きいため、後輩に負担を背負わせまいと廃止するべき。
・しらはぎ会としての目的は十分に果たしたので、今が解散する良いタイミング。
・女性の社会進出、ジェンダーの考え方等により、女性だけの会は不要になった。

※ホームページにも詳細な中間報告が掲載されています。ご覧ください。

役 員

(任期2026年6月まで)

会 長	徳田 陽子	32回
副会長	齋藤 伸子	32回
副会長	加藤 里江子	33回
書 記	加藤 則子	37回
書 記	矢野 貴恵	41回
会 計	藤本 久実子	34回
会 計	磯部 有未	38回
監 事	平岡 直子	31回
監 事	寺田 明子	31回
担当教諭	堀 典子先生	38回

学 年 幹 事 (任期 原則として2年)

敬称略

各学年の代表として活躍中！

複数で活動している学年もあります。ここでは学年代表としておひとりの氏名を記載しています

4回 足立 美佐	22回 稲葉 三八子	32回 佐藤 加奈子	42回 内海 暁子
7回 内山 安代	23回 山中 圭子	33回 伊藤 のり子	43回 檜崎 敦子
10回 笹田 庸子	24回 幡鎌 さち江	34回 石野 佳子	44回 鈴木 あゆ美
12回 森田 千恵子	25回 片山 祐子	35回 豊田 喜久子	45回 軽部 晶子
13回 龍口 伸子	26回 田澤 貴代美	36回 福崎 敦子	46回 仙田 安曇
16回 伊藤 美和子	27回 高橋 ルミ	37回 松本 三知代	47回 須部 千絵美
17回 神谷 尚代	28回 渡邊 喜恵	38回 松岡 由香理	48回 岩倉 万友美
18回 丸 里枝	29回 富田 稲子	39回 仲野 由美子	49回 栗山 章子
20回 佐藤 房子	30回 村越 理恵	40回 野中 敬子	50回 岡本 智珠子
21回 宇藤 純代	31回 細川 雅子	41回 寺澤 明子	

重 要 Web化について

同窓会役員会にて、令和7年度より同窓会報をWeb化し、ホームページ上で公開すること、ただし、新制25回以前には従来通り郵送することになりました。同窓会女子部としてのしらはぎ会も、同様にさせていただくことをご了承ください。活動の案内等はホームページに掲載されますのでご覧ください。

会費納入のお礼とご報告

会費納入をありがとうございました。会費は、「しらはぎ会だより」の発行、ホームページの維持管理、総会や小行事の充実に使わせていただきました。たよりのWeb化に伴い、振込用紙の送付はなくなります。また、今後、会費の徴収はいたしません。今までありがとうございました。

しらはぎ会に関するお問合せは 浜松北高同窓会事務局まで

担当は森下さんです。

(月水金の13:00～16:30 在室)

電話・FAX 053-456-7585 (FAXは24時間)

Eメール info@kitakou.jp

※お問合せ内容によっては卒業年度やご住所を伺い、ご本人の確認をさせていただきます。

※住所、姓名等の変更は同窓会事務局にご連絡ください。