

北村山高校生 Presents ★★★★★  
尾花沢を元気にします  
**きた★スタ!**  
北村山 STARS

北村山高校では、11月に生徒会総会と学年行事が行われました。

vol.49

編集委員の皆さん



左から 伊藤梨々花 矢野安珠



クラゲと一緒に記念撮影!



それぞれの学校での学びに興味津々!



堂々と答弁ができました!

北村山高校では、**11月10日に生徒会総会が行われました。**執行部を中心に、令和2年度の活動内容などを確認しました。生徒会総会終了後、各役職に分かれ、当日の運営について反省を行いました。良い点では、「ミスのカバーができた」、「早く対応できた」などの意見が出ました。一方で、反省点として「準備不足だった」、「発表するときの声の大きさや速さ、トーンが悪かった」などの意見もありました。今回の反省を活かし、次はより良い生徒会総会にしていきたいと思えます。

また、**11月20日には、1年生から3年生まで各学年行事がありました。**1年生は、**県内の大学や専門学校、地元企業などを訪問しました。**見学を通して、仕事のやりがいや各学校の特徴を知ることができ、自分たちの将来について考えるよききっかけになりました。**2年生は気仙沼市にある東日本大震災遺構・伝承館に行きました。**実際に被災した学校の中を語り部の方に説明して頂きながら回り、被災から現在までの復興状況などを学びました。なかには、被災した中学3年生の卒業式の映像を見て泣いてしまう人もいました。最後に、学んだことを活かしてグループで発表会を行いました。**3年生は、鶴岡市の水族館、酒田市の山居倉庫、せんべい工場を見学しました。**3年生にとっては残りわずかな行事ということもあり、お互いに絆を深めながら、楽しく学習を行うことができました。どの学年もコロナ感染予防に気をつけながら、貴重な体験をすることができました。



地域おこし協力隊  
**奮闘記**

Face book ▶  
尾花沢の魅力や地域おこし協力隊の活動報告を日々更新しています。ぜひご覧ください。



今年の冬は…



佐藤隊員

11月の初め、聞き覚えのある、でもしばらく聞いていない音で目が覚めました。それは2階の屋根の雪が1階の屋根に落ちる音。とうとうこの季節が来たのか!車の屋根にも10cmほど積もっていました。まだスノータイヤに交換していなかった事を深く後悔し、夜の運転を不安に思っていると、街中ではほとんど雪の無い状態にビックリし、そして少し安堵しました。改めて尾花沢の広さ、地域の多様性を感じたところです。(ちなみにシェアハウスは矢越にあります。)

最近主に、大根の収穫・洗浄をしました。初めて取り組む大根の加工品(乾燥)で、どのようにしたら効率よくできるか手探りの中、雪が降る前に収穫を終わらせるため、全力で作業に取り組みました。ブラスカフェの営業に合わせて、野菜販売もしています。市内外の方にもっと尾花沢の美味しい野菜を食べてほしい!という思いで、できるだけ体に良い物を置いていきます。さて、今年の雪はどうなるのでしょうか…。



▲広大な大根畑。手作業で大根を収穫しました。

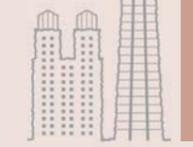
**食育コラム**

免疫力をつける! 6つのキーワード

- 腸内環境**  
免疫細胞の約7割が腸内に存在します。腸内環境を整える食事のポイントには、①**発酵食品**を食べる、②**食物繊維**が豊富な食材を食べる、③**バランスよくさまざまな食材**を食べること。
- 空腹感**  
お腹がいっぱいだと、血液中にも栄養がたっぷりいって白血球のはたらきが鈍くなり、病原菌への攻撃力が落ちてしまいます。空腹だと、白血球は積極的に病原菌を食べて処理するので、免疫力が高まります。
- 「きのこ」**  
きのこは、免疫システムを活性化する物質を豊富に含み、がんを攻撃してやっつけてくれるNK(ナチュラルキラー)細胞を元気にしてくれます。
- 「ヨーグルト」**  
特に夜に食べると、寝ている間に乳酸菌などの善玉菌が腸内環境を整えてくれます。
- 「歯みがき」**  
朝起きた時の口の中は、寝ている間に増えた菌だらけ!そのまま朝食を食べると、一緒に菌も体の中へ!増殖した菌や毒素が腸まで届き、免疫が異常反応を起こし、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などの引き金になってしまいます。朝起きたらまず歯をみがきましょう。
- 「鼻呼吸」**  
呼吸だと、空気中の細菌やウイルス、ちり・ほこりが直接体の中に入ってしまします!自分の呼吸の仕方に敏感になりましょう。鼻呼吸のコツは、口を閉じる、息を吸うときも吐くときも鼻でする、舌を上あごにつけるなどです。ちなみに、物をかむときに片側だけでかむくせがある人はいませんか?これは、口呼吸をする人が行いやすい食べ方です。左右両方の歯を使ってかむよう心がけることをおすすめします☆



Letter from Metropolitan Area  
**首都圏だより**



首都圏尾花沢会  
**木村 仁子 さん**  
(旧姓、阿部)  
(丹生出身)

方言の壁

私が埼玉に来たのは18歳の春、保育士の学校の為です。そこは地方出身者が多かったから、講義では方言の影響で保育が上手くいかず心が折れ、結局仕事が続けられなかった方の話を聞きました。関東圏で保育士になるなら標準語を話す!勉強・実習・昼の仕事・プラス方言の壁か…(笑)

3年後念願の保育士に。4歳児担任。日常は標準語…なのに無意識に方言になってしまふ。折り紙破かないでね…が「しゃばぐなよ〜」なんて。そんな言葉が出るたびに不思議顔で興味津々の子ども達。方言と聞いていろいろんな言葉、言い方があるんだよと話しました。

4年目1・2歳児担任。組んだのは岩手の同期。2歳児にあつお君という子がいて言葉は理解しているのにしゃべらない、と母親が心配していました。あつお君は迎えが遅く私達も夕方は気が緩み山形と岩手の方言会話。あつお君の前で「んだよね〜」なんて。

ある日お母さんが「あつおがしゃべりましたー!」おっやっは第一声は「まま?」なんて思ったら「変な言葉言うんです…んだな…」お母さんごめんなさい。初言葉が方言って。その後暫く、水を得た魚のように あつお君の「んだな・んだな」が続きました。

今もたまに先生イントネーションが変だよと言われます。やはり訛りは忘れない。身体の一部なのだと実感する今日この頃です(笑)。

