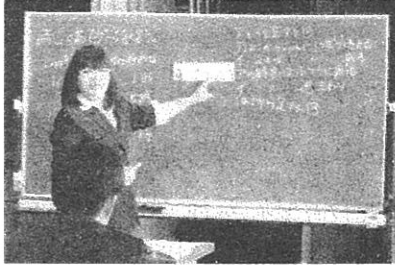


長い夏休みを終え、幼稚園・各学校は2学期の活動が始まりました。この夏、子ども達はどんな思い出を作ったのでしょうか。

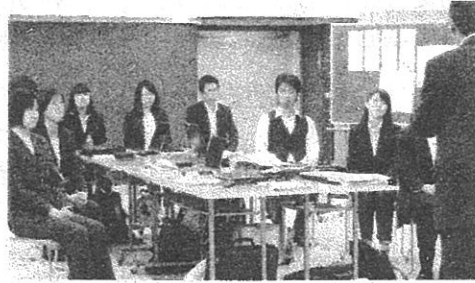
がんばる先生達!!

～先生達も一生懸命です～

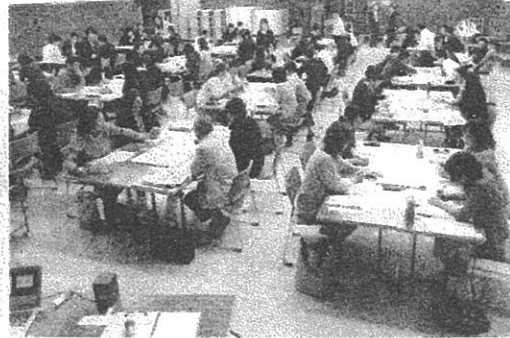
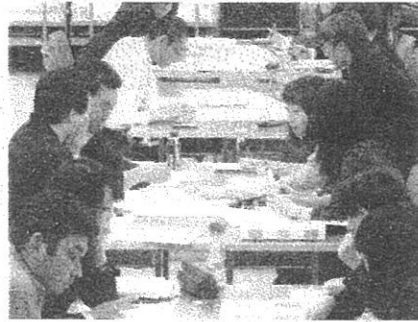
子ども達が夏休みに入ってすぐ、町内の先生たちは、児童・生徒への補習授業などの合間をぬって、自らの資質向上のため、公民館を会場に町教委が道立教育研究所の協力を得て開催するフリープラン研修会並びに羅臼町幼小中高一貫教育研究会の合同研修会に参加し研鑽を深めました。



↑模擬授業の様子



↓町内幼小中高の先生が一堂に会した合同研修会



←最初から最後まで、熱心に取り組んでいました。

今回の研修で、先生達は、子ども達の学力改善・向上につなげる多くの知識や技術を学び、更にスキルアップしたと思います。今後の指導に生かされることを期待しています。

なお、研修の様子を覗(のぞ)いた際、タイミング良く、講師から心に残るとてもステキな言葉の紹介があり、本紙面をご覧の皆さんにもお伝えしたいと思いましたのでご紹介致します。

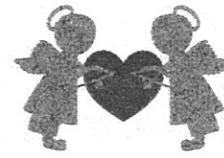
思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

これは、かの有名なマザー・テレサ^{※1}の言葉です。とても心に沁みました。…というのも、私自身、子ども達対象の事業に関わる機会が多いのですが、大人が何を考え、どのように子ども達と関わるか…ということが、そこに参加した子ども達の今後に良くも悪くも影響を及ぼす…と感じているからで、テレサのこの言葉を、常に心に子ども達と関わらなければなあ…と、あらためて考える機会となりました。皆さんはどのように感じたのでしょうか？

※1「マザー」は指導的な修道女への敬称であり、「テレサ」は修道名です。本名は、アルバニア語でアグネス・ゴンジャ・ボヤジュ。テレサは、カトリック教会の修道女にして修道会「神の愛の宣教者会」の創立者です。コルカタ(カルカッタ)で始まった彼女の貧しい人々のための活動は、後進の修道女たちによって全世界に広められています。

「愛」の反対は「憎しみ」ではなく、「無関心」である。」とも言っています。愛を以て子ども達の健やかな成長を育むためには、無関心ではられません。学校(先生達)だけではなく、家庭や地域の皆さんの理解・協力がとても重要になってきます。

地域のつながりが希薄化していると言われていた今日ですが、幸い羅臼町は子ども達と地域とのつながりが健在ですので、未永くこの良い環境を伝えていってほしいものですね。



もう一つおまけに、心に響いた良い言葉。

どろどろ ひとつえい!!

先日、あるテレビ番組を見ていたら、京都府伊根町の漁師さん達に伝わる神事の中で、漁師さんたちが掛け合うこの言葉を耳にしました。町の沖にある神を祭る島に1年に1回だけ上陸し、「どうと～ひとつえ～!」と言いながら神社の祠(ほこら)をたたいて回り、神様を起こして漁の安全と大漁を祈願するという行事です。

最初、何と言っているのか聞き取れなかったのですが、番組の中で古老の漁師さんが「どうと～ひとつえ～」の言葉とその意味について語ってくれました。

漢字で表すと「**同等一栄**(どうとうひとつえい)」=皆で力を合わせ等しく栄えていく…という意味だそうです。

“皆で助け合い、皆で(皆が)栄えていく”というこの言葉、まちづくりの基本とも思える良い言葉だと感じました。漁協や農協の本旨もここにある気がしました。

腸、ケアしてありますか? ①

突然ですが、毎日うんち出ますか??毎日出ていても、すっきり出た!!という感覚はありますか? 驚くことに、最近では幼稚園児でもうんちが毎日出ない子がいるようです…。

大人も便秘と下痢を繰り返す etc…で、『元気なうんち』の出ない人も全国的に増加傾向にあるようです。

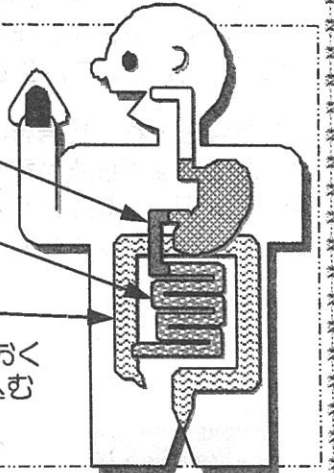


腸は体の免疫細胞の50%以上が集約する自衛組織ということをご存知でしたか!? 便は尿と違って、毎日出なくても生死に直結するようなことにならないということもあってなのか、特に便秘は放置されがちです。うんちは腸の健康状態をチェックできるバロメーター。腸のコンディションを整える=毎日元気なうんちが出る環境を作ってあげることで、自衛組織の隊員たちも元気になり、免疫力が上がって病気に負けないカラダになります。

腸は、大人だと全長7~9mの長さがあります。この長~いトンネル、同じ「腸」と呼ばれていますが、十二指腸・小腸・大腸とそれぞれの部分で全く別の役割(下図参照)を持っています…

- ①十二指腸→食物の消化
- ②小腸→食物から栄養の吸収
- ③大腸→食物から水分を吸収して便にする

※胃の役割は、食物の消化ではなく貯蔵しておくこと。腸の吸収能力を超えないように、送り込むための調整をするのがお仕事です。



…ただ「うんちを作るだけの器官」というだけではなく、生きていく上でとても大切な役割を担っています。

食べ物の栄養を細胞に取り入れる+体の免疫力を左右する『腸』。

最近よく聞くようになった「プロバイオテックス」も、お腹の腸内細菌のバランスを整え、腸内の異常状態を改善し、健康に良い影響を与えてくれる生きた微生物を食べるということ。プロバイオテックスをすると、善玉菌の影響でいいうんちが出るようになります。

いいうんちとは…①硬さと太さがバナナくらい ②楽に出せて、拭く際にトイレットペーパーに殆ど付かない ③においが少ない④水に浮く…の4基準を満たしたものです。毎日こんなうんちが出たら、爽快ですね(笑)。次回はこの、いいうんちの作り方(出し方)についてのお話です(^.^)v



第31回ふるさと少年探険隊、帰還!

※下の地図に記した番号と併せてご覧ください。



今や羅臼の夏の風物詩と言っても過言ではない「ふるさと少年探険隊」。今年は、小学生23名(小4以上)、中学生7名、計30名の隊員と同行スタッフ25名、総勢55名の編成で活動して来ました。第31回を数えた今年の行程を写真を交えてご紹介致します。

7月31日(水)朝5時、公民館での出発式の後、バスに乗り込み相泊へ移動。準備体操で体をほぐし、6時20分、「行ってきま〜す!」の言葉を残して相泊①を出発。探険隊の1日目がスタートです。

相泊から崩浜(クズレハマ)前半の浜は、昆布番屋が使われおり、昆布干場として小石が均(なら)されているので、比較的歩きやすい行程です。



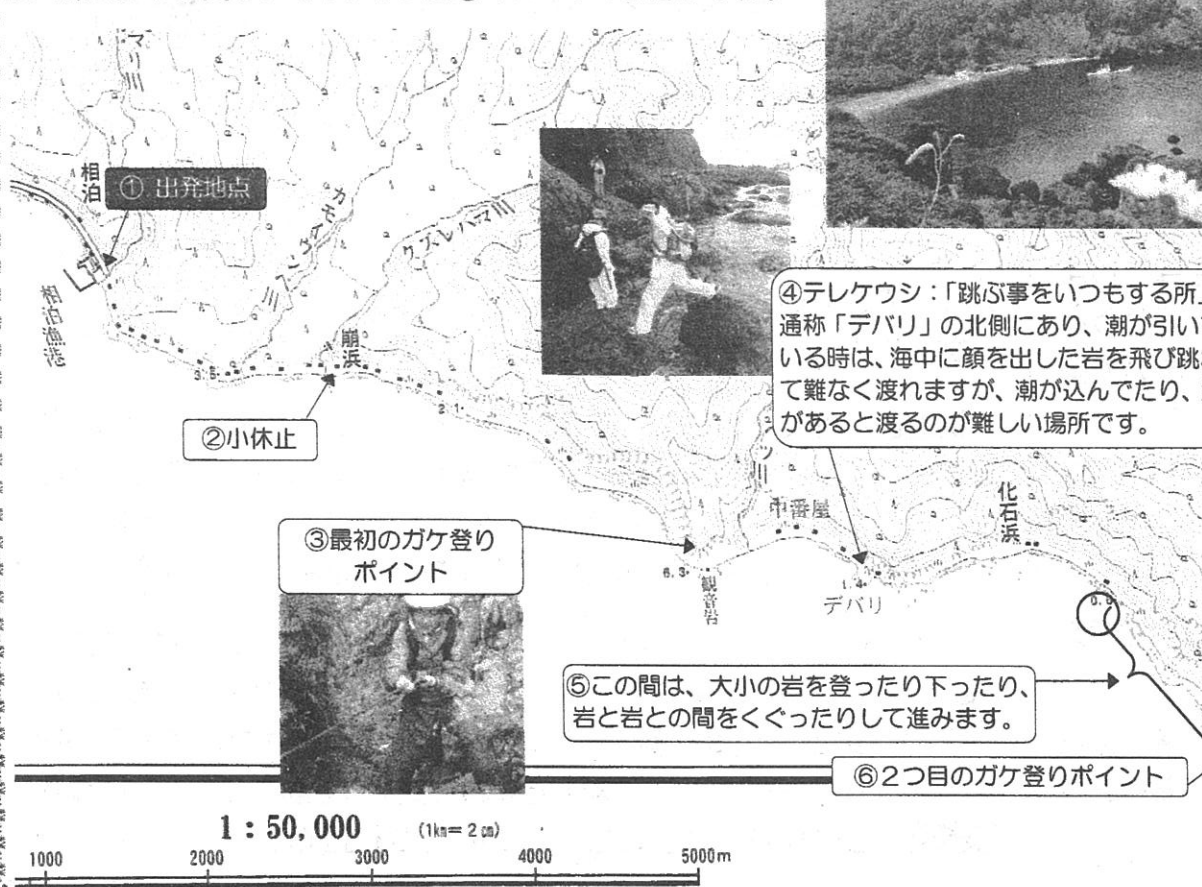
崩浜川(クズレハマガワ)②で小休止。銘々に持参した朝食を食べるなど、軽く腹ごしらえの後、いよいよ本格的に歩を進めます。目の先には徐々に観音岩が近くなってきます。

8時ころ、最初のカゲ登りポイント③に到着。安全確保のため隊員は、腰ひもにカラビナを装着し、スタッフが張ったザイルにスリングを使って体をつないで登ります。崖の前半は岩盤で登りやすいのですが、中腹から頂上は滑りやすい粘土の斜面です。3歩進んで5歩下がる?こともしばしば・・・。

頂上から下るとウナキベツ川。川のせせらぎを聞きながら、草木のトンネルを進み、再び石原の海岸に出て中番屋の浜を進みます。

その先、デバリの突き出た磯を回り込み、テレケウシ④の岩を飛び越えて行くと化石浜に出ます。化石浜は、波に洗われた丸い大小の石がゴロゴロと積み重なり、足元が不安定です。化石浜の北側(0.6ポイント〇印)で小休止。

再び気合を入れ、巨岩帯⑤をアップダウンを繰り返しながら進み、タケノコ岩を右に見ながら波が打ち寄せる瀬を回り込み、12時45分頃、モイレウシ手前の入り口、本日2回目のカゲ登りポイント⑥に到着。崖の頂上からは美しいモイレウシ湾⑦のパノラマが広がります→



④テレケウシ:「跳ぶ事をいつもする所」。通称「デバリ」の北側にあり、潮が引いている時は、海中に顔を出した岩を飛び跳ねて難なく渡れますが、潮が込んでたり、波があると渡るのが難しい場所です。

③最初のカゲ登りポイント

⑤この間は、大小の岩を登ったり下ったり、岩と岩との間をくぐったりして進みます。

⑥2つ目のカゲ登りポイント

モイレウシ着後、探険隊旗を掲揚し、まずはテント設営。そして、すぐに晩ご飯の準備に取りかかります。初日の夕食は、恒例のジンギスカンで到着パーティーです。夕食後の後片づけ、一日の振り返り、チャレンジ隊員は、翌日からの食糧・装備のパッキングを済ませ、全員程なく深い眠りにつきました。ZZZ...



2日目朝6時、チャレンジ隊はサンダル姿で岬を目指して出発。湾の北側の瀬⑧を剣岩を横目に回り込み、靴に履き替え、メガネ岩を越えます。

さらに進むとペキン川、その先にペキンノ鼻(=明るい岬)⑨が海に突き出て、行く先の視界をさえぎります。先に進むにはここを登って下りなければなりません。短い登りですが、疲れた体に息が乱れます。でも、この稜線からの眺望は最高で絶好の記念撮影ポイント、皆で記念写真を1枚。

ここを下って間もなくすると近藤ヶ淵⑩。海中にせり出した岩場の途中でザックを降ろしサンダルに履き替え。岩壁から回り込み、海中の岩に飛び移りながら向こう岸にわたりますが、岩壁や海中の岩は滑りやすく、うまく足を運ばなければ海中に沈没です。

最初に、スタッフが子ども達のザックを手渡しで陸へ運ぶのですが、その際、今年もスタッフ数名がポツチャン(沈没)しました。

全員、岸にたどり着き、濡れた服を着替えた後、滝川~滝ノ下~念仏岩を経て、今日の泊り場となるニカルウシの阿保水産の番屋を目指します。



斜里町

羅臼町

⑦1日目のゴール、ベースキャンプ地となるモイレウシ

⑩近藤ヶ淵:高まきしない限り海に入らざるを得ない場所で、今年も数名が足を滑らせ、全身ずぶ濡れとなりました。「ねっ、隊長!」

⑫念仏を唱えながら越えたとされる念仏岩。毎年緊張する危険箇所です。

⑪滝川:命の洗濯ポイント

⑨ペキンノ鼻:短草の小高い岬になっており、ここを登ると北に念仏岩とカブト岩を望むことができます。

⑧2日目:チャレンジ隊のスタートは、ズボンの裾をまくってサンダル履きで剣岩を横目に浅瀬を進み、靴に履き替え、メガネ岩の穴を超えて進みます。

過去のチャレンジ隊は、1泊目を念仏岩の洞窟に泊まり、翌日、念仏岩とカブト岩を越えてゴールの「啓吉湾」に着き、ここで1泊野営していましたが、ここ数年はクマの心配があり、昨年は滝ノ下の式本滝漁業の番屋を宿にお借りしました。しかし、今年は一挙に念仏岩を越えることにしました。

黙々と歩き、途中、滝川⑪で汗を洗い流し、12時ころ念仏岩⑫に到着。チャレンジの行程で最も危険な登りと下り、難所です。

隊員2人にスタッフ1人が組になり、順番に洞窟左手のズルズルの斜面から洞窟のとっかかりまで登ります。洞窟上の幅50~60cmほどの道?を斜めに上がったところでザイルに体をつなぎ、洞窟の真上標高60mほどの高さまで藪(やぶ)を登ります。登り切った先へ下って行くと、ほぼ垂直のカゲが待っており、ここを事前研修で習った懸垂下降の技術を使って降ります。全員が、念仏岩を越えるのに約3時間ほどかかりました。

午後3時、本日の宿にお借りする阿保水産の番屋⑬に到着。こうしてチャレンジ隊の1日目が無事終了しました。

チャレンジ2日目、天気は雨。7時出発の予定を天候の回復を待って遅らせ、11時ころ番屋を出発。すぐにカブト岩⑭の登りとくだりが待っています。100mほどの長い高まきと岬方面に下る斜度60度近いがれきの斜面。ここもザイルを使って下り、赤岩川に着きました。

天候回復の兆しが見えないため、今朝の出発時に選択肢に入れていた長谷川さんの番屋泊を決定⑮。番屋内を掃除し、寝床に使わせていただきました。

翌朝は曇り。早々に番屋を出発し、赤岩の大きな湾から斜里町側に入り、夫婦岩、ワシ岩を越え、アブラコ湾の丘でザックを置き、知床灯台⑯に寄り道。灯台からの絶景を堪能した後、笹原を軽快に歩き啓吉湾⑰に到着。啓吉湾での磯遊びをしばし楽しんだ後、文吉湾に移動し迎いの船を待ちました。

誌面の都合上、行きの旅だけしか紹介できませんでしたが、モイレウシでの様々な活動も含め、後日、VTR上映会を開く予定です。現在、編集中です。準備ができましたらあらためてご案内致します。お楽しみに。



⑯知床灯台で記念写真



⑰チャレンジ隊のゴール啓吉湾。今年はこの浜での野営を断念しました。

⑮赤岩:長谷川番屋

⑭チャレンジ2日目はカブト岩越えから始まりです。登りは足腰に厳しい長い斜面。下ってきた斜面はがれきが転がりやすく、人も転がりやすい。



ここを下ってきました

