



学校だより

千葉県立湖北特別支援学校
平成29年度 Vol. 7
平成29年 11月 1日 発行

行事が多い二学期

教頭 小林 洋一

2学期も2ヶ月過ぎ9月のスポーツ大会や10月の1年生の宿泊学習が終わり、いよいよ秋本番の11月となりました。先日、何気ないことを詩にして表現している金子みすずさんの詩を目にする機会がありました。皆さんはどのように感じるでしょうか。その中の一つの詩を紹介します。

・わたしと小鳥と鈴と

「わたしが両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥はわたしのように、地面（じべた）をはやくは走れない。
わたしがからだをゆすっても、きれいな音は出ないけれど、
あの鳴る鈴はわたしのように、たくさんうたは知らないよ。
鈴と、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい。」

学校にいたり、外に出ると他の人の目を気にしたり、他の人が良く見えてしまうことがあります。この詩を見て、自分のことを振り返ることができました。

「秋」という季節は、「・・・の秋」と呼ばれることがあります。ぜひ「読書の秋」となるよう本を一冊でも読んでほしいかと思います。

さて、11月に入るといよいよ本校の二大行事の一つ、文化祭『湖翔祭』の時期となります。普通科では、5つの作業班(縫製、陶芸、木工、園芸、農耕)が作業学習で作成した作品や、栽培した花や野菜などは是非購入していただきたい逸品ばかりです。流通サービス科は、流通・メンテナンスコースがPCでの名刺やネームシールの注文作成、食品・サービスコースは Honnete のパン販売と喫茶のコーナーを行います、専門学科らしい学習の成果をご期待ください。

午後は13時40分から楽しいステージ発表やフィナーレがあります。作業学習や専門実習以外の教科の取り組みについて学年ごとに発表します。

交流学习として我孫子東高校の生徒も参加予定です。交流学习は生徒会中心にお互いの学校を訪問して交流してきました。当日は、各作業班のお店で本校生徒と共に販売のお手伝いをしてくれます。

・第4回千葉県立湖北特別支援学校「湖翔祭」 平成29年11月18日(土)

9:50~13:25 販売・体験

13:40~14:30 ステージ発表・フィナーレ

普通科

1年生、宿泊学習いってきました！

10月4日（水）～6日（金）の2泊3日で、東京・横浜方面へ宿泊学習にいってきました。道中の高速道路が大渋滞で到着時間が～！と心配しましたが、そんなに遅れることなく「日本科学未来館」では、流通サービス科と合流しグループ活動を行うことができました。「NHKスタジオパーク」では、テレビをテーマにした体験を楽しみました。

2日目は横浜。「マリンタワー」の高さに驚いたり、「中華街」でいろいろな種類の料理を堪能したり、「オービー横浜」では映像を通した活動を行いました。宿舎に帰ってきてからは、両科合同のレクリエーションで盛り上がりました！

3日目は、風鈴の絵付け体験。そして浅草散策と、日本の文化に親しみました。帰りはバスの乗車と同時に雨が。ぎりぎりセーフ！両科、学科ごと、学級とグループを変えながらの行動でしたが、それぞれの集団での楽しみ方も知った宿泊となりました。

保護者のみなさま、いろいろご準備等、ありがとうございました。



お天気キャスター！

只今アフレコ中



誰？ですか。



中華料理最高～！

浅草の代名詞前にて



盛り上がった合同レク



気分は職人!?絵付け体験



後期実習週間

10月16日（月）から11月2日（木）までの後期実習週間では、校外現場実習、校内では外注作業と作業班実習が行われています。

3年生にとっては「実習週間」としては最後の活動です。週間後に実習がある3年生もいますね。実習期間中も後輩達をリードしてくれる先輩3年生。進路に向けてがんばっています。

2年生、1年生も前期の経験を生かしている様子がうかがえ、集中力が増えた生徒、報告の言葉遣いが丁寧になった生徒等、見られました。



湖翔祭に向けて

11月18日（土）の湖翔祭に向けての取組みも始まっています。11月に入ると、校内に湖翔祭モードの雰囲気がよりあふれてきます。今年の全校制作は「手形アート」です。どんな完成になるのかは乞う、ご期待です。各作業班の製品作り、学年ごとのステージ発表練習も、いよいよラストスパートです！



「手形アート」進行中・・・

流通サービス



ようにそ Honnêteへ

『来てよかった！また来たい！』
そんなお店をめざす
サービスグループ



仕事の正確さ・はやさ・継続
製菓グループ



パン作り
人作り
仲間作り

お客様に喜んで
いただける
ように…

真剣そのものの
心をこめて…

製パン



食品・サービスコースでは、3年生のグループ長を中心に3つのグループが、サービス、製パン、製菓の3つの仕事に分かれ、ローテーションをしながら働いています。

Honnêteは、フランス語で『誠実』という言葉です。そんなお店の名前の『誠実』をモットーに、素直で一生懸命頑張る仲間です。

いつもお店のご利用、本当にありがとうございます



コース長のかけ声で始まる朝の打ち合わせ…
『きょうも頑張るぞ〜』

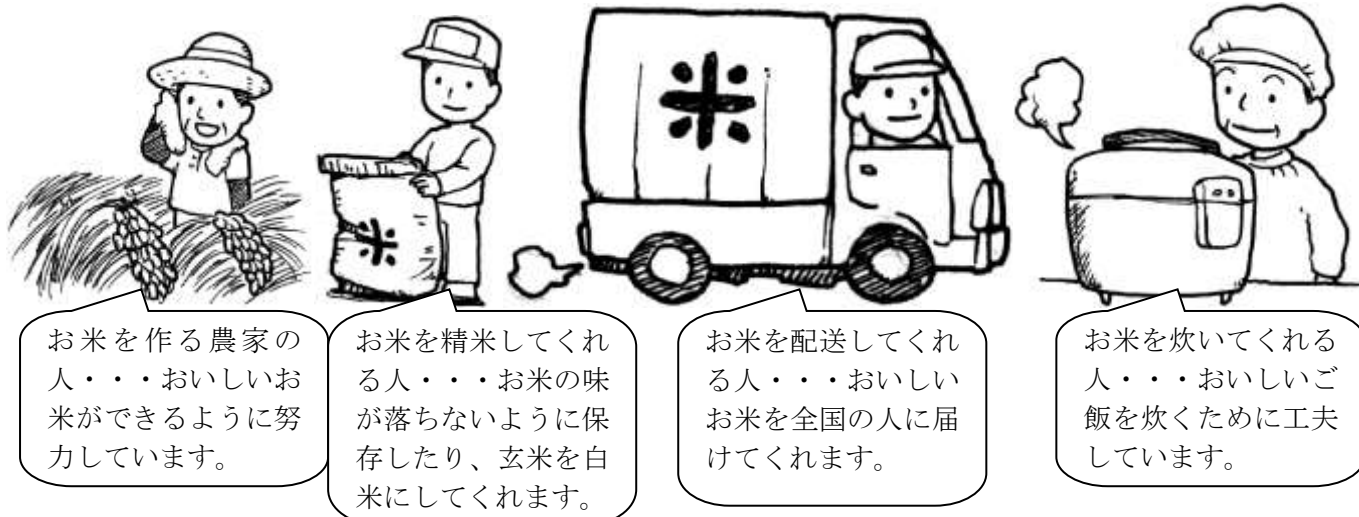
きゅうしょくしつから



11月23日は勤労感謝の日です。

皆さんが毎日食べる食事にはたくさんの人の手がかけてられています。

ご飯だけでもこんなにたくさんの人がかかわっています。感謝の気持ちを忘れないでください。



お米を作る農家の人・・・おいしいお米ができるように努力しています。

お米を精米してくれる人・・・お米の味が落ちないように保存したり、玄米を白米にしてくれます。

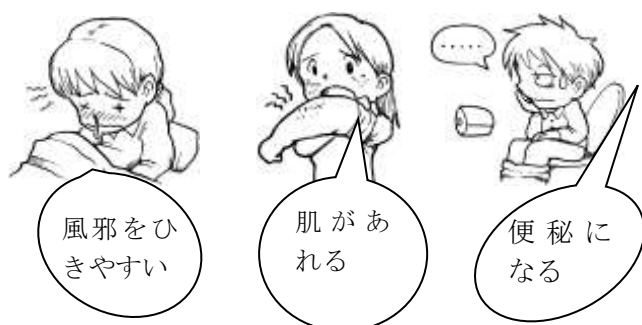
お米を配送してくれる人・・・おいしいお米を全国の人に届けてくれます。

お米を炊いてくれる人・・・おいしいご飯を炊くために工夫しています。

野菜を食べましょう

みなさんは野菜をしっかりと食べていますか？
「嫌いだから」と言って食べ残す人はいませんか？野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などがたくさん含まれていて体の調子を整えてくれます。

野菜を食べないと・・・



給食にはいろいろな野菜が使われています。中には苦手な野菜もあるかもしれませんが、少しずつ挑戦してみてください。

給食かわらばん 給食メニュー紹介

近年、米粉の製法が発達して、様々なものに米粉が使われるようになりました。そこで、給食でも10月4日、米粉を使ったオレンジケーキに挑戦しました。

材料 一人分
米粉 18g
ベーキングパウダー 0.8g
砂糖 10g
卵 10g
バター 4g
牛乳 6g
オレンジピューレ 8g

- ① 米粉とベーキングパウダーをよく混ぜ合わせる。
- ② 卵に砂糖を加えてよく混ぜてから溶かしたバター、牛乳、ピューレを加える。
- ③ ①と②を合わせて天板に流し180℃のオーブンで20分ほど焼く。

オレンジが入っているので色もきれいで好評でした。

★給食では米粉を牛乳と混ぜてホワイトルーの代わりに使ったり、から揚げの粉として使ったりしています。米粉のホワイトルーは手軽で、バターなどを使用しないのでエネルギーを抑えることができます。揚げ物に使っても油をあまり吸わず、さっぱりとした仕上がりになるようです。

保健室より

自分の体格を知るBMI (Body Mass Index: 肥満指数)

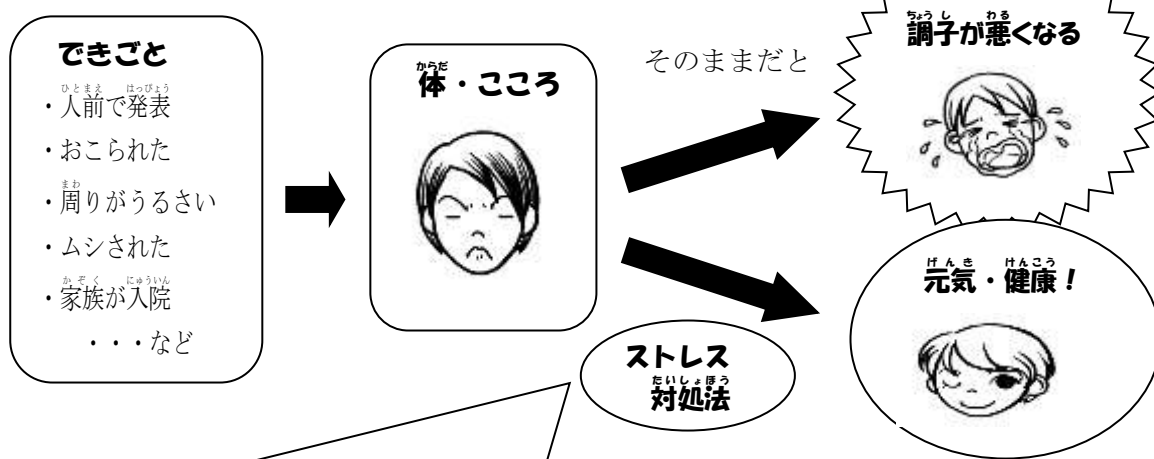
BMIとは、体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格指数です。BMIは成人のための計算式ですが、身長の値も安定した高校生であれば利用してみてください。

$$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

例えば、身長170cm 体重60 kgの人は、 $60 \div (1.7 \times 1.7) = 20.76$ BMIは約20.8になります。BMIが22の時に最も病気になりにくいそうです。身長170cmの人は、63~64 kg位が病気になりやすい適正体重になります。

私のストレス解消法

ストレスという言葉を知っていますか？作業がうまくできなかったり、人からひどいことを言われたりすると嫌な気持ちになります。それをストレスと言います。ストレスは、出来事(ストレッサー)と体・こころ(ストレス反応)に分かれます。人は誰でも、嫌な出来事が起こると、ムカついたり、体の調子が悪くなったりします。



ストレス対処法には・・・

- ・人に相談する
 - ・魔法の呼吸法 (体の力をめいてゆっくり呼吸する)
 - ・魔法の数 (ゆっくり数をかぞえる)
 - ・イライラやつつけ法 (大きな声をだしたり、いやなことを紙に書いてやぶく)
 - ・リラックスタイム など
- すぐにはできないかもしれませんが、練習してみてください。

保護者の方へ

・・・卒業祝いやプレゼントに体重計はいかがでしょう？・・・

身近な人でもその人の体重の増減にはっきり気づくのは3~4 kgの変化がないと難しいように思います。3 kg減らしたり、増やしたりすることは、自分自身でも難しく、時間がかかるものです。週に1回の体重測定で家族全員で健康生活はいかがでしょう？

1学年の保護者の方へ

心臓検診へのご協力ありがとうございました。所見のある生徒へはお知らせをお配りしました。

進路より

進路指導主事 山形敏明

校内・現場実習期間中です。

○普通科では、校内実習で1週目（5日間）に外注作業班実習を行いました。

実習時間は10時から14時30分までで、各班は以下の作業に取り組みました。

- 1班（企業での実習を想定）・・・季節商品（金太郎飴）の袋詰めやお歳暮用品の箱折り作業等
- 2班（就労移行支援事業所等での実習を想定）・・・携帯電話や自動車関連部品の袋詰め作業等
- 3班（生活介護事業所等での実習を想定）・・・建築部品（ローラキャッチ）の組立て作業等

各班、作業内容は異なりますが、黙々と作業に取り組む姿がみられ、とても感心いたしました。働く意義や職場のルールなど、卒業後の社会自立・職業自立に必要な力が着実に身についていると感じました。2週目3週目は作業班実習を行っています。今週で終了となりますが、湖翔祭に向けて各作業班、製品作りに取り組んでいるところです。湖翔祭での販売活動が今からとても楽しみです。

○現場実習期間は11月2日までです。生徒によっては期間外にも実施します。巡回指導に行った先で良い評価等のお話を伺うと、日頃の授業の成果やご家庭での支援を強く感じます。実社会での経験から学んだことをこれからの学校生活に生かし、更に成長して欲しいと願っています。

後期の主な現場実習先を紹介します。

「福祉サービス事業所」

*実習時間、最寄り駅、作業内容等は、福祉サービス事業所案内を参照してください。

（生活介護）あらき園、みずき、みちる園、i工房、いんば学舎陣屋、大きな木、工房マナ、こいけ障害者支援センター、生活工房、むつぼし 等

（地域活動支援センター）にじ、マープル工房 等

（就労継続支援A型）ラインアロー ハッピーアベニュー・ハッピーストリート 等

（就労継続支援B型）手打ち職人集団むげん、WITH US、ウイング、希望の橋、すまいる、けやき社会センター、南口はるか、ぼけっと、ラポール 等

（就労移行支援）いんば学舎 オソロク倶楽部、北口はるか、よつば就労支援センター ユイマール、就職するなら明朗アカデミー 白井キャンパス、being room、ビック・ハート、ワークわく・きよさと 等

「企業」

実習先	実習時間	最寄り駅	作業内容
（飲食）			
スターバックスコーヒー	9:00～17:30	成田駅	食器洗浄、備品交換、清掃等
とんでん	10:00～17:00	成田駅	食器洗浄、調理補助等
ブロンコビリー	9:30～16:00	成田駅	食器洗浄、調理補助等
フライングガーデン	9:30～15:00	印西枚の原駅	皿洗い、仕込み等
コメダ珈琲店	9:00～16:00	天王台駅	調理補助、販売補助等
マンマパスタ	10:00～16:00	成田駅	食器洗浄、下処理等
ステーキ宮	10:00～16:00	千葉ニュータウン中央駅	食器洗浄等
銚子丸	8:30～16:00	成田駅	食器洗浄等

（小売）			
ヨークマート	9：00～15：00	成田駅	青果袋詰め、商品品出し等
ヤオコー	9：00～17：00	千葉ニュータウン中央駅 他	青果袋詰め、商品品出し等
くまざわ書店	9：30～14：00	公津の杜駅	付録組み、シュリング掛け等
マミーマート	8：30～16：30	北小金駅 他	青果袋詰め、商品品出し等
ナリタヤ食彩館	10：00～14：00	布佐駅 他	バッグヤード内作業
マツモトキヨシ	9：30～17：00	成田駅	商品の品出し等
バルク	9：00～16：00	流山おおたかの森駅 他	商品の袋詰め等
マスタ	8：15～15：00	湖北駅	青果袋詰め、商品品出し等
イトーヨーカ堂	8：30～16：00	我孫子駅	青果袋詰め等
ビッグハウス	9：00～16：00	千葉ニュータウン中央駅	青果袋詰め、商品品出し等
カスミ	9：30～15：30	印西枚の原駅	青果袋詰め、商品品出し等
（製造・物流）			
日立物流首都圏	9：30～16：30	柏駅	段ボール作り、空き箱つぶし等
ピーアシスト（特例子会社）	9：30～17：00	東千葉駅	おもちゃ、洋服、本の加工等
ビップ物流	9：00～16：00	柏駅	プラスチックケースの仕分け等
SＢフレームワークス	9：00～16：00	柏駅	倉庫内作業等
エヌエス工房	9：00～15：00	湖北駅	製造・箱折り等
関商店	9：00～16：00	江戸川台駅	リサイクル業務
三信化工	8：30～16：45	成田駅	プラスチック容器の製造等
ナカジマコーポレーション	9：00～16：00	酒々井駅	ピッキング、検品作業等
アサヒロジスティクス	12：00～17：00	白井駅	軽作業等
ジョイフル本田	10：00～16：00	印西枚の原駅	商品の袋詰め等
ワールドエンタープライズ	8：00～17：00	成田駅	機内食の食器洗浄等
（介護施設） ＊調理・清掃を含む			
龍岡ケアセンター	9：00～15：30	成田駅	介護補助、調理補助、清掃等
ケアプラザ柴崎	9：00～17：00	天王台駅	介護補助、清掃等
長寿園	9：00～16：00	下総松崎駅	シーツ交換、清掃等
あずみ苑	9：00～15：00	東我孫子駅	介護補助、清掃等
（事務）			
富国生命	9：00～17：00	千葉ニュータウン中央駅	パソコン入力
電通そらり（特例子会社）	8：30～16：30	新橋駅	PCを使った文書の電子化等
市進アシスト（特例子会社）	10：00～16：30	本八幡駅	パソコン入力（ワード）、名刺作成等
（清掃・クリーニング）			
京成ハーモニー（特例子会社）	9：15～16：35	宗吾参道駅	施設内清掃
ニチレイアウラ（特例子会社）	8：30～16：15	船橋駅	清掃、緑地管理等
綿久リネン	8：30～15：30	松飛台駅	クリーニング業務
米本商事	8：30～16：00	成田駅	クリーニング業務
（農作業）			
わーくはびねす農園	9：00～15：30	我孫子駅	水耕栽培等

＊保護者の皆様、現場実習の事前打ち合わせ（契約）・初日挨拶・反省会では、お忙しい中、出席していただき、誠にありがとうございました。実習に関するご質問、ご意見、ご感想等ありましたら、担任または進路指導部までお知らせください。ご協力ありがとうございました。

＊Ⅲ期（3学期）の現場実習についてご連絡いたします。2年生対象です。
 企業によっては、就職に向けて、2年生の3学期から実習を行う場合があります。各学校から1～2名ずつのエントリー（応募）となります。興味関心のある方、希望される方は担任までご連絡ください。また、ご不明な点は、担任または進路指導部までご連絡ください。学校内で希望人数が複数の場合は、選考となります。

（対象生徒）現2年生（平成31年3月卒業）

（実習時期）平成30年2月

（事業所）株式会社 舞浜コーポレーション（オリエンタルランドグループ）

平成29年度

11月の予定

日	曜	下校時刻	主な行事	日	曜	下校時刻	主な行事
1	水	15:15 16:00	たまごプロジェクト	17	金	15:15 16:00	湖翔祭前日祭（ミニオープニング）
2	木	15:15 16:00		18	土	15:15 15:00	湖翔祭 たまごプロジェクト 
3	金		文化の日	19	日		桐友祭 家族の日
4	土			20	月		振替休業日
5	日			21	火	15:15 16:00	たまごプロジェクト
6	月	15:15 16:00	P T A除草日 流）ランニング強化月間（～12/8） 普）身体測定	22	水	15:15 16:00	流）駅伝大会試走 （スポーツセンター） たまごプロジェクト
7	火	15:15 16:00	たまごプロジェクト 普）ランニング強化月間 （～12/1） 	23	木		勤労感謝の日 こほく福祉まつり
8	水	15:15 16:00	専：入学希望者説明会 たまごプロジェクト 	24	金	15:15 16:00	湖翔祭事後集会 
9	木	15:15 16:00	専：教育相談 駅伝大会事前検診9:30	25	土		
10	金	15:15 16:00	専：教育相談 漢字検定 	26	日		
11	土		あよう祭	27	月	15:15 16:00	A L T来校 P C入力検定（～29日）
12	日		～11/25「家族の週間」	28	火	15:15 16:00	普）駅伝大会試走 （スポーツセンター） 
13	月	15:15 16:00	湖翔祭特別日課（～17日） A L T来校 湖翔祭チラシ配り（予備日14日）	29	水	15:15 16:00	普：入学希望者説明会 たまごプロジェクト キャリアセミナー
14	火	15:15 16:00	流）身体測定 たまごプロジェクト 湖翔祭オープニング・ステージ発表 予行P M	30	木	15:15 16:00	スペースH I B I R I コーヒーサービスデー 
15	水	15:15 16:00	たまごプロジェクト				
16	木	15:15 16:00					

※下校時間について 上段→普通科 下段→流通サービス科

オネット販売日
11:30～12:10



ギフトボックス
お渡し日



平成29年度

12月の予定

日	曜	下校時刻	主な行事	日	曜	下校時刻	主な行事
1	金	15:15 16:00	駅伝大会 (スポーツセンター) 普) ミニ駅伝大会 (校内)	17	日		
2	土			18	月	15:15 16:00	A L T 来校
3	日			19	火	15:15 16:00	保護者会 
4	月	14:30 14:50	普) 進路面談 (2,3年生) ~6日 流) 三者面談 ~6日 A L T 来校	20	水	15:15 16:00	給食終了 たまごプロジェクト  
5	火	14:30 14:50	たまごプロジェクト 	21	木	15:15 16:00	給食終了
6	水	14:30 14:50	たまごプロジェクト 	22	金	11:30	2学期終業式 訪問学級終業式
7	木	15:15 16:00		23	土		天皇誕生日
8	金	15:15 16:00	駅伝大会予備日	24	日		冬季休業日 (~1/6)
9	土			25	月		
10	日			26	火		
11	月	15:15 16:00	自立活動参観週間 (~15日) 普) 身体測定 A L T 来校	27	水		
12	火	15:15 16:00	流) 身体測定 たまごプロジェクト 千葉交響楽団コンサート	28	木		
13	水	15:15 16:00	たまごプロジェクト  	29	金		
14	木	15:15 16:00		30	土		
15	金	14:30	全校研究会 14:30 下校 冬休み前集会 	31	日		
16	土		清掃検定 (千葉市立高等特別支援学校)				

※下校時間について 上段→普通科 下段→流通サービス科

オネット販売日
11:30~12:10ギフトボックス
お渡し日