



「コンチェルト」神戸ハーバーランド 絵画ボランティアグループ 美工 28期 山本 昌昭

— 目 次 —

2	新年のご挨拶
3~8	28期グループ学習発表会：食文化専攻、国際交流・協力コース、健康ライフコース
9	爽風アンケート集計結果
10~11	先生インタビュー：美術・工芸専攻 勅使河原君江 先生、スポーツ授業 坂元美子 先生
12	トピックス：KIITOとのワークショップ、韓国大邱訪問報告
13	グループわだより、ジョイフルクッキング
14	学長教えて！、文芸サロン
15	事務局だより、図書室だより、編集後記
16	Photo News：グループ学習発表会、韓国大邱

情報誌編集委員会では、カレッジ内外の活動も含めて写真・記事の投稿をお待ちしています。  
「爽風」への情報提供・ご意見は、次のホームページ「お問い合わせ」からお寄せください。  
<https://ksc-sofu.net/> スマホからは右のQRコードを読み取ってアクセスできます。



## 新年のご挨拶

学長 前田 潔



皆さま、新年明けましておめでとうございます。

神戸市シルバーカレッジも31回目の新年を迎えました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大もようやく収まりつつあり、めでたいことです。

昔お正月に集まって新年のお祝いをするときには、よくすき焼きをしていました。その具にするために飼っているニワトリを処分していました。これを目の当たりにしたとき、幼い心にはショックでした。ニワトリにとって正月はめでたくはありません。

昨年を振り返って心を痛めたことのひとつに、イスラエルとパレスチナとの紛争（イスラエル軍のガザ地区への軍事侵攻）があります。たくさんのお子さんが保育器から出されて並べられている光景には、多くの方がショックを受けたのではないのでしょうか。お子は自ら生きていく力はありません。周囲のなすがままにしか生きられません。

武力に頼らず話し合いで妥協点を見つけられないのでしょうか。犠牲になるのはいつも弱者です。一昨年にはロシアのウクライナへ軍事侵攻があり、今だに終わりが見えません。今年は新たな戦争や武力衝突のないことを願います。

こうべ市民福祉振興協会常務理事（シルバーカレッジ担当） 黒田 徹



シルバーカレッジの学生の皆さま、新年明けましておめでとうございます。

皆さまは新年をどのようにお迎えになられましたでしょうか。

昨年は5月に新型コロナウイルス感染症が「第5類感染症」の位置づけとなり、シルバーカレッジの年間行事も一定の制約はあるものの、ほぼ例年通り開催できるようになりました。また休憩時間のふれあいホールにもコロナ禍以前のような活気が戻ってきていることを、大変うれしく思っています。

またここ数年のコロナ禍の影響もあり、学生数が定員に満たないコースもあります。この対策のひとつとして、生活環境コースではコースに在籍する学生の皆さまに「コース名変更などに関するアンケート」を実施させていただいた結果を踏まえ、今年度で募集する31期生からコース名を「ECOライフコース」と変更することにいたしました。

この「ECOライフコース」も含め、事務局としては一人でも多くのシルバー世代の市民の皆さまに、当カレッジを知り、関心を持って、共に学んでいただくことを願っております。そしてそれまでの豊かな経験を活かして自らの可能性を拓き、シルバーカレッジのモットーである「再び学んで 他のために」を実践するなど、充実したシルバーライフを送っていただきたいと思っています。学生の皆さま方にも、お知り合いの方などに、広くお声がけいただければと存じますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、新しい年が学生の皆さまにとりまして、素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

情報誌編集委員会代表 塚原 芳高

皆さま新年明けましておめでとうございます。

昨年は長らく続いたコロナ禍の制約から開放され、徐々にではありますが経済活動や皆さんのライフスタイルと共に、ここ神戸市シルバーカレッジにも活気が戻ってきたのではないのでしょうか。

旧年中は滞りなく「爽風」を発行することができ、読者の皆さまにご愛読いただきましたことを感謝申し上げます。

昨年の1月中頃から「爽風4月特別号」の制作に直接携わるようになりましたが、委員の交代も多く、作業要領もつかめないなか、悪戦苦闘の末なんとか無事完成させたことが昨日のことに思い出されます。その後5月号の制作に入る段階では委員会の各役割担当も決まり、各々の役割の中で責任を果たし、スムーズな作業ができるようになりました。

情報誌編集委員会は編集委員会の回数や扱う情報量が多岐にわたり、時間の拘束が他の委員会に比べて多く、最も敬遠される委員会と噂されています。しかしながら私たちは、諸先輩が培ってこられた高い志を引き継ぎ、メンバー全員の協力のもと、活動を続けています。

昨年は読者アンケートを行ない、現状のニーズと今後の「爽風」を考える機会を設け、誌面や委員会の刷新準備のスタートに立ちました。学生の皆さまや一般読者の皆さまに、より読みやすく豊かな情報をお届けできる「爽風」を目指していく所存でございます。皆さまにご愛読いただきますよう、これからもよろしくお願いいたします。



## 令和5年度 グループ学習発表会

令和5年度のグループ学習発表会が12月4日に食文化専攻（5グループ）、12月11日に国際交流・協力コース（4グループ）、12月14日に健康ライフコース（5グループ）と続いて開催されました。

### ◇食文化専攻◇

食文化専攻の5つのグループ学習発表は下記5テーマでした。身近な食材や調理法を掘り下げた研究は奥深く、その歴史、栄養価、日々の食生活に応用できるレシピの紹介、料理の写真や、テーマに関連した工場見学や有名店への視察も興味深いものでした。

食文29期 臼井、野中

#### ご当地B級グルメの歴史的考察

B級グルメ研究会 鷲尾 久義

私をご当地B級グルメに興味を持ったのは20数年前、勤続20年で旅行券を拝領し、豪華な春旅をして城崎温泉で連泊した時でした。旅館の夕食は2日とも懐石料理。普通においしい料理でした。しかし翌日浜坂へ行き昼食をご当地B級グルメの「ホタルイカづくし」1,500円程度の安価な定食をいたとき、これがとてもおいしく感動したのです。安価でも地元に基づいた特徴のあるグルメは高価な懐石に勝ると。

これが、今回のグループ学習「ご当地B級グルメの歴史的考察」の始まりです。昔からあるご当地グルメのうち、安価なものを対象としました。具体的には農林水産省が選定した「うちの郷土料理」文化庁が認定した「100年フード」とB-1グランプリに参加するB級グルメを研究対象としました。

「B級グルメ研究会」は卒業後も、年数回楽しく会食することを目的に会をつくりました。そのため、そのB級グルメが更においしく食べられるよう、うちを調べることにしました。

どのような歴史を背景にそのグルメが誕生したのか、例えば、出石皿蕎麦は、観光案内によると江戸時代に信州上田城より改易になった仙谷氏が出石城主になり、蕎麦職人が移り住んだことに始まるとされています。しかし人口が1万人に満たない出石町に40軒の蕎麦店がある理由にはなりません。

調べてみると、出石は城がありましたから江戸時代はその近隣の中心地でした。その後明治の初めの廃城令により出石城の建物は無くなりました。国鉄山陰本線につながる出石鉄道が敷設されましたが、第二次世界大戦中に線路は金属として抛出、その後鉄道が復活することなく町はさびれていきました。

出石町は昭和43年に出石城の櫓をつくる機会に、ご当地の白磁器出石焼の小皿に入れた「出石皿蕎麦」を町おこしの企画商品として売り出したのです。これが出石皿蕎麦の起源です。

「ご当地B級グルメ」を調べていくと、今あるご当地B級グルメは色々な人々の工夫・企画・努力があり、現在に継承されていることがわかりました。

食文化の多様化や食生活の変化などで消えていくご当地B級グルメは全国に数多くあり、農林水産省の「うちの郷土料理」や文化庁の「100年フード」などの活動は、全国各地のご当地グルメの継承に一役かっていると考えます。また、日本食文化の継承に努力すべきと考えます。



#### ドレッシングの魅力再発見の旅

ドレッシング・テイスターズ 宮原 景子

これまでグループ学習のテーマは、伝統的な素材や料理が多いようです。「何か新しいものを」と話し合い、思いついたのがドレッシングでした。

毎日のようにサラダに使い、種類も実に多種多様です。でも改めて「ドレッシングって何？」と問われると案外答えにくい。これでレポートができるのかと不安でしたが、定義や歴史、レシピなどを調べてみることにしました。サラダ専門店を食歩歩き、ドレッシングづくりの現場にも足を運びました。

ドレッシングはヨーロッパでは、ギリシャ・ローマ時代から2千年を超す歴史があること、日本では戦後初めて国産のドレッシングができ、昭和60年代以降急速に普及し、食卓に欠かせないものになったことを知りました。

「油と酢」これがドレッシングの必須の素材です。あとは塩、マスタード、香辛料など何を使ってもいいのです。淡路の玉ねぎドレッシングが有名ですが、果物でもおいしくできます。レシピはあつてなきがごとし、とのプロの言葉に背中を押され、4回の試作を重ねました。

目標は「私たち高齢者の口に合うレシピの提案」でした。油や酢の知識を専門家やメーカーから学び、いろんな油と酢を組み合わせて16種類のドレッシングを作りました。細かくちぎったレタスで、テイスタングを何度も何度も繰り返し、感想を出し合ったのは楽しい思い出です。サラダにかけるだけでなく、料理の調味料に活用してもおいしい、というも新たな発見でした。

私たちのお勧めは、ごまドレッシング、ぶどうのドレッシングです。今の時期、かんきつ類を酢の代わりに使うのもOKです。レポートでは最後に、「家庭でつくろうドレッシング」「料理に試そうドレッシング」として、レシピや作り方の工夫を紹介しました。炊き込みご飯など案外いける料理や、根菜を使ったサラダの工夫なども盛り込んでいます。

ぜひ一度、私たちのレポートを参考にして、自分の味、家庭の味に挑戦していただければ、と思っています。



#### 神戸市9区の食文化とその歴史

パルテール7 伊藤 達也

神戸市は山、海、北は農地が広がっており、9区それぞれの食文化に関しても特徴があり、神戸の住民として神戸の食文化とその歴史を再認識しようということで活動をスタートしました。その旗印のもとにメンバーが7人集まり、それぞれの担当地域を決めて、担当者が企画し、事前調査を行い、メンバーと共に現地

訪問し、情報を収集しました。

また、チーム名はフランス語で心に残るやさしい言葉で響きが良い『バルテール』としました。気に入ったのはバルテールが花壇という意味で、各メンバーがそれぞれの担当地区の情報を集め、その情報の花を咲かせ、きれいな花壇に仕上げる意味でもバルテールがぴったりでした。

各区の担当者や訪問先などを記載します。

1. 北区 : 人見＝道の駅 淡河、淡河宿本陣跡、満月堂、北区役所
2. 西区 : 人見＝六甲のめぐみ、C-farm Café、池本醤油
3. 垂水区 : 高橋＝イカナゴ/伊藤＝シラス
4. 須磨区 : 清水＝須磨寺前商店街、板宿本通り商店街、須磨海苔・サーモンの養殖
5. 長田区 : 三好＝粉もん、ぼっかけ、そばめし、丸五市場
6. 兵庫区 : 伊藤＝東山商店街、ハートフル湊川
7. 中央区 : 大垣＝神戸ハイカレー、ビーフン/清水＝オリバーソース、豚まん、洋菓子
8. 灘区 : 江角＝水道筋商店街、ナダシンの餅本店
9. 東灘区 : 江角＝神戸酒心館、灘目の素麺石碑、灘目の水車、東灘スイーツ

活動範囲は幅広く、フィールドワークを中心に情報収集し、知見を広めました。

当初は何から手を付けるといいのか、思考錯誤もありました。食文化と言う観点から食に関する市場の調査、地場の特徴のある野菜、食料品の確認をするともに、食材を購入して調理実習も行いました。3年生にもなると手際よく調理ができ、普段の調理実習の成果が活かされていました。

また、食に関しての会社・工場見学もテーマに掲げ、池本醤油、オリバーソース、甲南漬け本舗を訪問するとともに、ケンミン食品での特別調理実習の受講、老祥記の豚まん調理体験と、人とのふれあいも大事に活動し、それぞれが記憶に残る貴重な経験になりました。



素晴らしいメンバーに恵まれ、花壇に情報というきれいな花をたくさん咲かせることができました。

## 兵庫五国の新・郷土料理 ～次世代に伝えていけるもの～

兵庫五国 西浦 久子  
さあ～グループ学習の始まりだ、メンバー6人が集まり、仲良く、楽しく、元気をモットーに始めました。

テーマがなかなか定まらず、試行錯誤しながら【兵庫五国の新・郷土料理】—若者たちに繋げる—に決定しました。

まず、私たちの暮らす兵庫「五穀」豊穰と言われる地域を、食を通して学び、歴史、文化が異なる特色ある五国を知る、五国の豊穰を学び、味わうことができる料理を作る。次世代に繋げる料理を作るを目標に、それぞれの役割と担当エリア『但馬、丹波、播磨、淡路、摂津』を決め、スタートしました。

何でも、直ぐに欲しいものが手に入り、作る手間もなく食べられ

る今日、若者たちは郷土料理をどう思っているのか、今風の料理はどんなのかなど、若者たちとディスカッションする場を設けていただき、若者たちの声を聴くことができました。

この地の素晴らしい『食材』『郷土料理』『祖母の味、母の味、地域の味を大切に、絶やすことなく』『ハレの日の料理』『ケの日の料理(家庭料理)』とどちらも継承して欲しいと考えます。

フィールドワークでは現地の方の協力をいただき、見学やたけのこ堀り体験、また有名なお店の視察などができ、感謝しています。

テーマが大き過ぎて個々人に負担がかかってしまったこと、メンバー間での話し合う場が少なかったこと、深く追求が出来なかったことなど反省点もありますが、自分たちの持っている力を最大限に発揮して楽しく、実のある学習が出来たと思っています。

この学習を通して、食の知識を深め、人との関わり方、思いやりの大切さ、地域の人たちの現状、若者たちの現状などたくさん学びがありました。

今後活かしていきたいと思っています。



## 北前船が運んだ北海道産の昆布を使っての美味しく拓かれた郷土料理について

昆布と北前船 上山 光晴

まず学習の動機になった会話です。「最近、和食がトレンドになっているそうね。」「きっかけは和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたからね。昆布の『うまみ』は、今やフランス人シェフが認め、フランス料理にも使われるようになったそうよ。」「その昆布を日本中に広めたのは北前船だって、テレビで言っていたわ。」

次に、テーマを決定した会話です。「昆布のほとんどは北海道で採れるそうよ。」「それなのに南の沖縄では昆布料理がよく食べられているのは何でだろう。」「それって北前船と関係があるかも・・・。」⇒そこで私たちは、よくわからない「昆布と北前船」のことをテーマにして学習してみよう！ということになりました。

3つ目は活動の3本柱です。①勉強会5回（昆布だしの実演、昆布の効能、卒業生の講義、沖縄と富山のフィールドワークの事前学習）私たち 沖縄の世界遺産「勝連グスク」にては、卒業生ができなかった「沖縄、富山でのフィールドワーク」を中心にグループ学習を進めることにしました。②フィールドワーク2回(6月19～22日：沖縄、9月5～6日：富山)。③調理実習と評価(6・8・9月：沖縄と神戸で8回の調理実習、延べ55品を作り美食して評価)。



最後は、学習のまとめです。学ぶほどに「昆布」の持つ効能、多様性、奥の深さを実感しました。「北前船」がもたらした「昆布ロード」が沖縄・富山をはじめ日本の食生活に大きな影響を及ぼしていることを知りました。

フィールドワークでは沖縄や富山の昆布料理を作り味わってみて、昆布が日本、さらには世界のブランドになってほしいと思いました。これからも機会あるごとに昆布料理を作り、食べることにより、昆布の魅力を探求し発信していきます。今後も、「北前船」をライフワークとして楽しく学んでいきます。



## ◇国際交流・協カコース◇

グループ学習発表は「日本化した外来料理」「台湾の近現代史と経済発展」「ハワイのピリナ（絆）文化」「どうする北方領土」の4テーマで行われました。それぞれのテーマでは、新しい切り口での考察やフィールドワークによる検証などを含めた学習成果がビジュアルでわかりやすく発表され、1年間の研究成果がギュッと詰まっていて、とても興味深い力作ばかりでした。 国際29期 伊賀

## 日本化した外来料理

ごちそうさまAKKY 明石 秀二

私たちのグループは“ごちそうさまAKKY”と言い、4人のメンバーで活動を行っています。テーマは「日本化した外来料理」。このテーマであれば、身近な事柄として外国に関係があることを学習できると考えて集まりました。

着目したことは、現在の日本人の食する料理が多国籍化・多様化していることです。和食に限らず洋食・中華・エスニックなど外来料理も普通に食されています。どうしてこのように多くの種類の料理を食べるようになったのか、グループ学習を機会に食の歴史に関することを学習することにしました。

グループ討議にて、日本人が普通に食べる外来料理と思われる料理を出し合い、文献（書籍・論文）、Webページ、フィールドワークで、それらの料理の発祥国、伝来した年代、経緯、日本で受け入れられた理由などの調査を行いました。

一方、調べて行くと外来料理と考えていたものが実は日本発祥の料理であることがわかったものもありました。これらの料理も考案された年代、経緯、理由などを調べました。

文献で調査していくと、日本人は古代から海外から食材や料理をうまく受け入れてきたことが分かります。

米は縄文時代に。以降、そば・うどん・味噌・茶・天ぷら・サツマイモ、人参、かぼちゃ、白菜などを受け入れてきています。

しかも外来料理がそのまま日本人に受け入れられたのではなく、外国の異質な食文化への嫌悪感を取り除いたり、弱める工夫が行われてきました。その工夫とは、日本人好みの材料に変更したり、好みの味付けにしたりして受け入れやすくしたことや、ごはんのおかずになるように工夫したことなどです。とんかつ、あんぱんなどがその代表例です。



こうした日本人の異文化に対する柔軟性を活かすことができれば、我々は国際化、グローバル化が進む現代と未来を、上手に生きて行くことができるのではないかと考えます。

## 台湾の近現代史と経済発展 くなぜ台湾は奇跡的な経済発展を遂げたのか？

台湾イレブン 大和 一郎

## テーマ選定理由

台湾は日本の九州より一回り小さい島国ですが、経済は21世紀に入り奇跡的な発展を遂げ、現在ではGDP世界22位。

一人当たりのGNPIは日本を抜きました。この経済発展を台湾の近現代史をひも解きながら、その要因を考察します。

## 学習内容

台湾経済の現状、台湾人とはどんな民族か、台湾の統治者の変遷と1900年代の中国大陸事情について、メンバーが共通認識を持てるよう勉強会をしました。各自が1つ関心のあるテーマを選びまとめました。

報告書の構成は、1600年からの台湾史を含む近現代史・8つの時期別の経済発展に関わる要因・直近の台湾経済発展に寄与した半導体産業の成長と特徴です。

日本統治時代や第二次世界大戦後に経済発展に貢献した人物と事業は次の項目にわけて発表しています。

- (1)長谷川謹介と台湾鉄道事業
- (2)新渡戸稲造の台湾製糖業
- (3)八田與市と灌漑水利
- (4)蔣経国及び李登輝の台湾経済施策
- (5)オードリ・タンと台湾IT産業
- (6)蔡英文の新時代政策

なお台湾新交通システム MRTとLRTは新発見でした。

## 経済発展まとめ

経済発展の原動力は、社会資本の増加、技術の進歩及び労働人口の増加です。それらの観点から抽出した要因を整理しました。日本統治時代の鉄道や港湾等の社会インフラ整備により台湾経済の基盤が構築され、戦後に蔣経国が行った高度社会インフラ整備の十大建設が経済基盤を強固なものにしました。また日本統治時代には、サトウキビやお米の農業生産効率改善がなされています。戦後はアメリカの経済援助の一環として、米国へ多数留学した人たちが台湾に戻り、テクノクラート(技術官僚)として活躍しました。そして彼らが工業技術研究院を立ち上げ、官民一体となって技術革新を行います。その結果、ハイテク産業振興・半導体産業が成長したのです。

人口は日本統治時代600万人でしたが、現在では2300万人に達しています。

## フィールドワーク

台湾の台北から高雄を新幹線で縦断往復し、高雄市を基地として、4泊5日で台北、新竹、台南、高雄の施設を視察しました。台湾原住民博物館、新竹サイエンスパーク、台南にあるオランダ要塞安平古堡 ゼーランディア城、赤嵌楼、高雄にある台湾糖業博物館、台湾鉄道博物館に行き史実を確認。よく歩きよく学びました。日射病や熱中症にかかることもなく、参加者全員無事に帰国でき、感謝。

＜台湾製糖博物館＞



## ハワイのピリナ(絆)文化

チームハワイ 吉田 寛

テーマ設定の動機はチームの中にハワイアンバンドのメンバーがおり、また当国際コースで過去ハワイをテーマしたグループ学習がなかったためです。

チームは7人、ハワイに行ったことがある人ない人。イメージも様々で、どこから始めようか戸惑いもありました。それぞれ興味のポイントが異なるためサブテーマを日系移民・言葉と文化・ミュージックとフラ・アロハシャツ・お酒と温泉、と決めて個々に学習を開始しました。

まず、ハワイ移民センターのある山口県の周防大島へフィールドワークに行きました。館長さんの丁寧な説明や展示物などを見て気持ちはグッとハワイに引き寄せられました。

明治の初めになぜ遠い太平洋の真ん中の島に働きに行ったのか？歴史を知ると興味がわき、ハワイの歴史年表を基に自分たちのテーマに沿ったオリジナルの年表を作り、そこに日本や世界の動向も入れました。後は本やハワイ州観光協会のサイトに助けられ、知識を増やすことができました。

目につく所からスタートしたので、全体を把握するのに時間を要し、迷路にはまったような時期もありましたが、結果幅広い理解に繋がったのではないかと思います。

日系三世の野口先生にアドバイスを貰ったのは幸運で、結論を急ぐことなく寄り添っての指導をいただきました。三宮でのアロハハワイアンズのイベントにお孫さんと見に来てくださったのもいい思い出です。

個々の論文がひと段落したところで、秋には福島県いわき市の映画「フラガール」で有名なスパリゾート・ハワイアンズに二度目のフィールドワークに出かけました。少々娯楽モードだったのですが、丁寧に作られたフラ・ミュージアムの展示により、新たな学習をすることができました。「現地ならではの！」行ってみたいとわからないものです。ウキウキするバンドの演奏としなやかなフラの動きが、なぜこうも人を魅了するのか、原点がありました。



テーマから外れますが、西のフィールドワークでは呉市の大和ミュージアムや広島市の原爆記念館を、東のフィールドワークでは東日本大震災記念館を訪問しました。くしくも多くの悲しみを目の当たりにし、思いが深くなりました。

次にテーマ学習をされる方は、机上ではなく体験を重視されることをおすすめします。

美味しいものをいっぱい食べて、お酒もいっぱい飲んで、大笑いして楽しい時間を満喫しました。7人のメンバーと過ごした時間は良い思い出として残ります。

美味しいものをいっぱい食べて、お酒もいっぱい飲んで、大笑いして楽しい時間を満喫しました。7人のメンバーと過ごした時間は良い思い出として残ります。

### どうする北方領土 ー歴史に学び現地から考えたー

どうなる国境グループ 奥平 武則

私たちは日本の国境問題に関心を持ったメンバー11人(男

性6人、女性5人)で活動しました。

#### テーマ選定理由

日本は海洋国家で海を隔てて他国と接することから、3つの島を巡って他国と紛争を抱えています。我々がカレッジで講義を受けているさなか、2022年2月24日に突如としてロシアがウクライナへ軍事侵攻しました。これに大きな衝撃を受け、日本の北方領土にターゲットを定めて考えることにしました。

北方領土には兵庫出身の高田屋嘉兵衛や工楽松右衛門が活躍し、郷土出身者が関わっていました。さらにここは昆布の大生産地であり、その昆布が日本の食文化や明治維新に大きく関わっていたことを知り、もっと深く調べたいと考えました。

#### 学習のプロセス

事前調査として、①北方領土問題の歴史 ②日露経済・民間交流事業 ③国民意識 ④北方領土隣接の地域振興策 ⑤北方領土隣接地域の観光業・水産業 を皆で分担して調査し、議論しました。

#### 現地調査(フィールドワーク)

2023年7月4日から8日まで、北方領土隣接地域をレンタカーに分乗して周りまわりました。右図の釧路空港から納沙布岬へ行き歯舞群島(貝殻島、水晶島)を臨み、根室地域振興局、別海町語り部、網走刑務所を訪問し各地にある北方領土啓発施設を訪問しました。観光地としては、風連湖、尾岱沼、羅臼展望台、知床五湖の大自然に酔いしれ、北海グルメ(花咲ガニ、北海島エビ、大ホタテ等)を満喫しました。



観光地としては、風連湖、尾岱沼、羅臼展望台、知床五湖の大自然に酔いしれ、北海グルメ(花咲ガニ、北海島エビ、大ホタテ等)を満喫しました。

ハイライトは北方領土の元島民(歯舞群島の志発島出身89歳)の方から、これまで誰にも語らなかった生の声を聞いたことでした。小学3年生の時にロシア兵侵攻の話聞き「死ぬもんだ」と思っていた。ロシアに殺されるなら親に殺してもらおう。ロシアが悪いのではない戦争が悪い。子や孫の世代には戦争に入らなくて欲しい。」という言葉が胸に突き刺さりました。

#### まとめ

ロシアによるウクライナ軍事侵攻以後、日本とロシアは「冬の時代」ですが、交渉の機会は必ず訪れるものと信じて、その時に備えて平和的な交渉で解決する覚悟を持って準備を怠らないことです。そして、この問題を風化させないためには、私たちの子や孫の代にまで伝え聞かせて伝承することです。

KSC学生の皆さまへの提案として、下記のことをお勧めします。

- ① 北海道東部地域を旅し、大自然とグルメを満喫して、北方領土を臨んで欲しい。
- ② 美容と健康に昆布を食べよう。



## ◇健康ライフコース◇

発表はそれぞれ違った切り口から、多種多様な取り組みについて熱のこもった学習結果が発表されました。終わりにサポーターから「グループ学習は、学びを進化させる。」との講評が行われました。健康29期 長井

## 地域住民が主体となり、フレイル予防等を目的とした活動「通いの場」を体験学習する

健康28通いの場 浅原 眞知子

クラスメイトから、「自宅を開放するので、卒業後も定期的に集まって、おうち時間を楽しく過ごさないか」との相談があり、その事前準備としてグループ学習で「通いの場」を体験学習することを起案しました。

プレゼンに賛同してくれた仲間が12人集まり、グループ学習開始前の桜舞う日本庭園で結団式を行いました。(写真はその時のものです。)  
「通いの場」の基礎を学ぶべく、社会福祉協議会とあんしんすこやかセンターのスタッフに来所頂き、「地域包括ケアシステム」などの説明を受けました。さらには、地域福祉センターのふれあい喫茶を訪問見学することで、「地域共生」の実情を学びました。

その上で、「通いの場」で行ってみたい活動項目をメンバー全員で選定し、全員が各自の経験・スキルを活かして、何れかの項目の「推進役」を担い、諸活動をリードしました。

活動は、野菜栽培、朗読、体操、音楽、社交ダンス、染色、将棋、俳句、健康麻雀、パソコン講座、美術館訪問、寄席訪問、旅行など多岐にわたりました。

「通いの場」はフレイル予防と地域共生を両立しうる有効な手段であることを確信しましたので、卒業後もメンバーとの絆を大切に、「通いの場」を発展拡大させるとともに、地域活動への積極的な参画を行っていきたく考えています。



## 長寿を「寿」に！

ファーストペンギン 大橋 誠一郎

### 1 テーマの選定理由

日本人の平均寿命は、1974年には男性50.6歳、女性53.96歳であったのが2023年では男性81.05歳、女性87.09歳(厚労省R4年「簡易生命表」より)と大幅に延び、世界の高齢化社会となりました。2050～2060年には平均寿命が100歳に到達すると推測されています。長寿とは、単に長生きすることだけでなく健康で充実した人生を送ることでもあります。

健康で充実した人生を送るために「長寿を寿(ことぶき)に!!」をメインテーマに掲げ、私たち一人ひとりが「寿」に向けての取組を考え、実践することとしました。しかし長寿と健康はイコールではありません。長寿になっても健康で元気に生きることができない人も多くいます。その理由を知るために「長寿と健康をむしばむ健康格差を学ぶ」をサブテーマとしました。

### 2 まとめた内容

平成26年度に、「健康日本21(2次)」が策定され、健康寿命を延伸させ、健康格差の縮小を掲げ、健康づくりが本格化した。健康格差とは、生まれ育った家庭、地域、就いた職業や所得の4つの原因で健康状態や寿命に影響(格差)を及ぼすと定義されています。

高所得層の人よりも低所得層の人の方が、また、都市部に住む人よりも地方部に住む人の方が、健康状態が悪い傾向にあります。

健康格差は、誰にでも影響が及びます。特に、高齢者、低所得者、障がい者に影響を及ぼすリスクが高いです。健康格差は自己責任で生じる問題ではなく、社会の責任です。

健康格差の解消のためには、社会全体で取り組むことが必要であります。私たち一人ひとりも健康的な生活習慣を心がける



ことで健康格差の解消に貢献することができます。政府や自治体、民間企業、そして個人が連携して取り組むことも重要です。

この健康格差は多くの人に認知されている言葉ではなかったので、暗中模索の中、グループ全員が健康格差を理解するのに時間がかかり、結論がまとまらずグループ発表が、そして報告書の冊子を作成できるのかとかなどの不安に押しつぶされそうになりました。そんな中、加藤サポーターをはじめとして、事務局の方のご指導を受けながら何とかまとまり落ち着いた次第です。誠にありがとうございました。

## 10年後の未来は？

未来予想図 小藪 孝明

これからの10年後の自分の未来は大丈夫でしょうか？

私たちはいずれ「ひとり」になります！孤独な「独り」ではなく、誰かと繋がっている「一人」で生きていくためにはどうすればいいのでしょうか？私たちは仮想空間(メタバース)と共に10年後の未来を描くことにしました。そして、10年後の明るい未来のために以下の8つの取組を行いました。

1. 交流の取組：孤独な「独り」にならないためには人との交流が大切です。卒業後も続けられる交流になるようにメンバー全員で月1回、合計7回の交流を行いました。
2. 食事の取組：元気で生活するためには食事が大切！「まごわやさしい」の材料を使い簡単に美味しい料理を作りました。
3. メタバースの取組：仮想空間(メタバース)でアバターを作り、メンバー同士で繋がりました。
4. 運動の取組：健康な体を維持するには運動が大切、卒業後も続けられる運動習慣をメンバー全員で行う。
5. 病気への備えの取組：高齢者の介護が必要になる疾患

ランキング 1 位の認知症について備える。

6. 安心して暮らせる環境の取組：10年後の不安に備えるために、あんしんすこやかセンター、エンディングノート、リフォーム、高齢者施設などについて調べる。
7. ボランティアの取組：社会と繋がる「一人」になるために卒業後も続けられるボランティアに取り組む。
8. 聴講の取組：聴講制度を利用して、再び学んでグループ学習に役立てる。

以上、4月から8つの取組を全員で行ってまいりました。9か月という長い期間でしたが、沢山の事に取り組んだので、あっという間に過ぎた感じでした。メンバーも、とても積極的にG学習に参加してくれて、時に激しい議論になることもありましたが、それもこれもみんなが真面目に取り組んでくれたおかげです。特に思い出に残るのは8月のメタバースの集中取組です。それまで、



他の取組は順調に進みましたが、メタバースは中々進展せず、どうしようか？もう取組から外そうかと迷いました。でも、

ここで頑張らねばと思い、8月の1か月の間に13回のG学習を行いました。みんな一緒に取り組んでくれ、全員がメタバースを使えるようになりました。この9か月本当にメンバーのおかげで楽しくG学習をすることができました。素晴らしいメンバーとともに活動できたことに感謝、感謝です。長い間ありがとうございました。

## 太極拳と健康

かがやけ七星☆彡 藤井 昇

「人生100年時代」は既に始まっているといっても過言ではないのであります。長い人生をより幸せに生き抜くために、新しい生き方を考えることです。



そして、ただ長生きするのではなく、健康寿命を延ばす意識が、非常に大切になり、そのために、太極拳を日常生活に取り入れることとしました。

太極拳の特徴は、①呼吸に合わせてゆっくりと柔らかく円型に動く。②途切れることなく同じ速さで動き続ける。③左右の動作が均等で、衝撃が極めて少ない全身運動である。④いつでも、どこでも、だれでもできる。ということです。

また、太極拳の効用は、①筋力アップや柔軟性を養う。(転倒・骨折予防) ②全身の血流や気の巡りをよくする。(新陳代謝効果) ③肩こり・腰痛の改善。(体調管理) ④心肺機能が維持・向上。(生活習慣病の予防) ⑤ゆったりした動作が内蔵に刺激を与え、活性化する。(内臓活性化) ⑥腹式呼吸による副交感神経への刺激で自律神経を整える。(リラックス効果) ⑦ゆったりとした筋肉の収縮により身体を引き締める。(ダイエット効果) ことであり、実際に太極拳をしてみると、下肢の筋に十分な刺激を感じることができ、かつ気持ちが落ち着いていた状態になることができます。これは心と体を整え、他のスポーツでは味わいにくい特徴といえます。神経を集中させながらゆっくり動くことで、必然的に精神・気持ちがリラックスして安定し、日常生活によって崩れた自律神経のバランスを元に戻すことにな

り、その結果各種臓器機能も正常な状態に戻されます。

人生100年を全うするためには太極拳を継続することが必要です。継続するとだんだん太極拳の良さを知り、楽しみにするようになります。そして、終わった後の爽快な気分を感じると、太極拳が日常生活になくてはならないものとなります。私達は太極拳を継続していき、そして人生100年時代を生き抜こうと思います。

## フレイルを予防して健康寿命を延ばす

活き活き倶楽部 辰己 透

私たちのグループ名は、「活発に活きの良い活動で、いつまでも健康で元気よく楽しく生きる。」という思いで名付けました。

人生100年時代、運動、食事と栄養、口腔ケアの3つの視点から、どういう対策に効果があるのか？自分の身体を実験台にして改善取り組みを行いました。

まず、運動については、「長生きしたければ歩け！」ウォーキングは、心血管強化、メタボ予防効果等に有効で心身に及ぼす効果は全部で9つあると言われています。歩く効果と高齢者の全国平均歩数から、共通目標一日6,000歩と決定しました。なお、体重、体脂肪等の体組成や膝痛、腰痛等の身体状況に合わせて個人メニューとしてエクササイズにも取り組みました。毎日歩数を記録して皆で頑張った結果、4～9月の6か月平均で1日6,000歩以上を全員達成できて、減量や体脂肪の改善、膝・腰痛の緩和にも成功しました。

食事と栄養は、フレイル予防のために、「さあにぎやか(に)いただく(魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆製品・果物)」を合言葉に1日10品目のうち7品目以上摂取を目指しました。最初は芋、卵等の摂取が低く7品目は難しかったのですが、品目を意識した結果、9月にはほぼ7品目が達成できるようになりました。また、料理ができない男性メンバーのため、10品目の健康食や電子レンジを使った簡単メニューの料理も実施しました。男性から今後役に立つ、私にもできるとの感想で実践的な調理実習だったと思います。

口腔ケアですが、神戸常磐大学歯科診療所で口腔フレイル検査を受け、歯の残存数、口の中の細菌数や舌の汚れ、飲み込む力・噛む力等口の状態を知ることができました。各自が教えていただいた対処方法に取り組んだ結果、2回目の検査では舌の汚れが全員改善、噛み合わせを治療して良かった人や嚥下機能に改善が見られました。口の衰えは身体の衰えに繋がります。毎日の歯磨き、舌ブラシ、うがい、そして定期的な歯科検診が健康寿命を延ばすことになると分かりました。もっと歯と口に関心をもつことが大切です。

このように運動、食事と栄養、口腔ケアの色々な取り組みが最後まで継続できたこ



とは、8人の仲間と一緒に話し合い、助け合いながら、楽しんで取り組めたからだに感謝します。

私たちのグループ学習の結果から、健康寿命延伸には運動、食事と栄養、口腔ケアを総合的に取り組むことだと提言します。皆さん方の参考になれば幸いです。



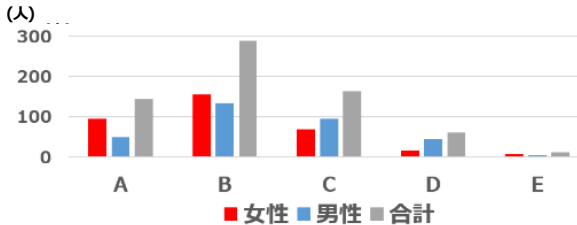
## 爽風アンケート集計結果

昨年9月に実施しました「爽風」アンケートの集計結果をお知らせいたします。皆さまのご協力を心より感謝いたします。

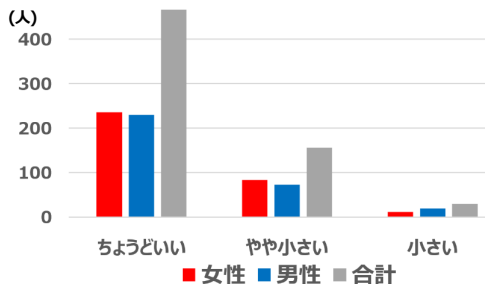
1. 回答数 女性 340人 男性 326人 合計 666人

2. 「爽風」をどれくらい読んでいただいていますか

A.全ページ読む B.大体読む C.気になった記事だけ読む  
D.読んだり読まなかったり E.ほとんど読まない

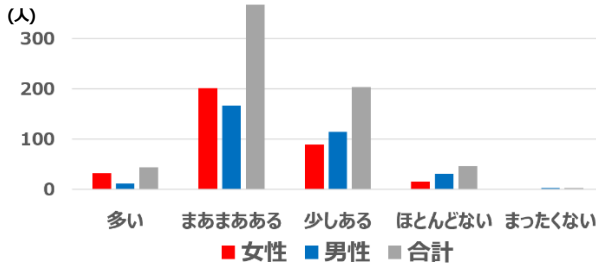


3. 文字の大きさについてお聞かせください

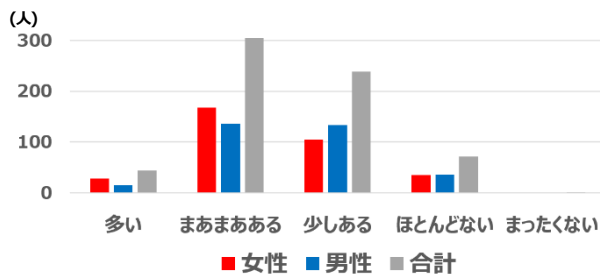


4. 記事の内容についてお聞かせください

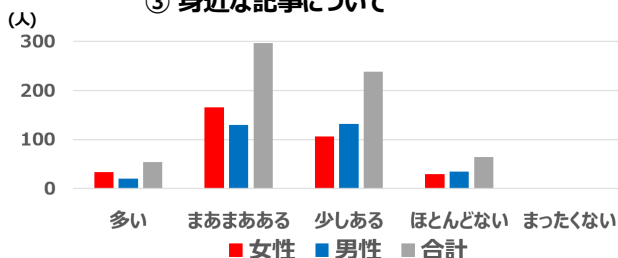
① 興味がある記事について



② 役立つと思う記事について

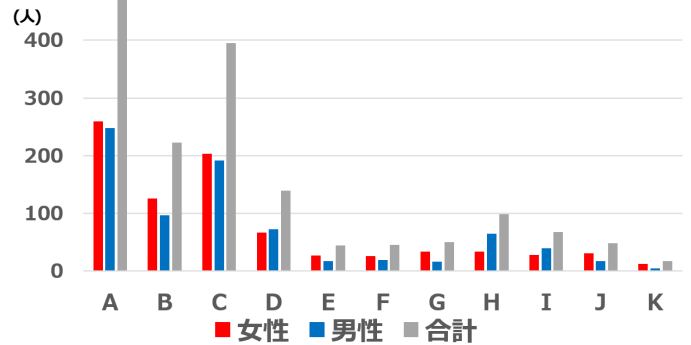


③ 身近な記事について



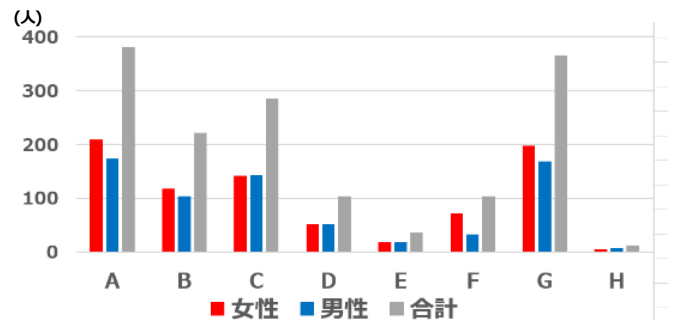
5. よく読まれる記事を選んでください (複数回答)

A.行事関連 (入学式・学園祭など) B.先生インタビュー C.サークルだより  
D.教室だより E.文芸サロン F.グループわ だより G.ジョイフルクッキング  
H.トピックス I.事務局だより J.図書室だより K.Photo News



6. 次の新企画の記事として良いと思われるものを選んでください (複数回答)

A.グルメ情報 (おいしいお店紹介) B.エッセイ 思い出の音楽/映画  
C.しあわせの村情報 D.人生相談/健康相談 E.私のペット自慢/孫自慢  
F.クロスワードパズル/数独(ナンプレ) G.素敵な観光地情報 H.その他



まとめ

今まで漠然としていた「爽風」に関する皆さまの印象が少し見えてきました。ありがとうございます。

冒頭の回答を拝見すると、概ね読んでいただいているのだと確認できました。

よく読まれている記事は 1.行事関連 2.サークルだより 3.先生インタビュー 4.教室だより など身近な記事が多いようです。

新企画の内容については、1.グルメ情報 2.観光地情報 3.しあわせの村情報 4.エッセイ など趣味的な内容が上位となりました。

ご意見として頂いたものでは、情報誌委員会への励ましや労い、感謝のお言葉をたくさん寄せていただいています。たいへん嬉しく拝見しました。

そのほかのご意見として

- 1) ペーパーレスの時代、オンラインで発行を
  - 2) 情報誌委員の負担軽減から、発行回数を減らす
  - 3) 同じ理由から、ページ数を減らす
- などのご意見がありました。これらのご意見を参考に、より良い誌面を作っていきたく考えています。(情報誌編集委員会)



## 美術・工芸専攻 勅使河原 君江（てしがわら きみえ） 先生

神戸大学大学院人間発達環境学研究所 准教授。東京藝術大学大学院修了（美術研究科）。研究分野は美術教育。2006年（平成18年）1月から神戸市シルバーカレッジの講師を務める。現在は美術・工芸専攻の美術部門のカリキュラムを担当。好きなことはカフェ巡り。

### Q 先生の研究分野は美術教育とありますが、具体的にはどんなことをされているのですか？

理論研究と実践研究の両輪で子どもの美術教育について研究しています。

理論研究としては、第二次世界大戦後まもない時期に関西で発行されていた、童詩雑誌『きりん』（子どものための詩や綴り方や絵画作品が掲載されていた月刊雑誌）について美術教育の視点から研究をしています。

実践研究としては、子供の造形活動をより深く分析するために、神戸市立小磯記念美術館や関西近隣の美術館と連携して、子どもの美術鑑賞と制作表現活動を連携させた活動の研究を行っています。

### Q どういうきっかけで、美術の道に進まれるようになったのですか？

高校生のころは絵を描くことが好きで、集中することができました。大学進路を決める際、自分らしくできる分野、自分にしかできないことをやりたい（オリジナリティがある表現をしたい）と思い、美術大学に進学しました。

大学卒業後は、一旦母校の美術教員になりましたが、美術教育の必要性を感じて、大学院で美術教育を学び始めました。その後、縁あって関東から現在の神戸に移り、今に至っています。

### Q 美術のすばらしさについて、どうお考えでしょうか？

美術という存在と多様にかつ長期にわたって関われば関わるほど、その奥深さに私自身、驚くばかりです。

美術には、美しさや崇高さや優しさ、醜さや残酷さや苦しみなど全ての要素で成り立っており、絵は決してきれいでなくて良いのです。その複雑さと難解さや理不尽さを全て内包する存在であることが美術の素晴らしさだと思います。

### Q 先生の著書に、小磯記念美術館から発行されているものがありますが、先生と小磯記念美術館との関りを教えてください。

神戸市立小磯記念美術館と神戸大学勅使河原ゼミと連携して子供の美術館教育普及活動を実施させていただいています。

具体的には、美術館の展示内容に合わせて、子供の美

術館教育普及活動の内容を考え実施するなど、美術館で行う子供の美術教育活動の方法と意義について研究してきました。それらの活動をまとめたものが小磯記念美術館から発行されています。

また、昨年度は小磯記念美術館で開催された、開館30周年特別展「竹中郁と小磯良平-詩人と画家の回想録-」の図録にも、詩人の竹中郁と童詩雑誌『きりん』との関連についての文章を掲載していただきました。

個人的には、小磯良平氏が描く絵はとてきれいで、デザインが優れていると思います。腕を描く線ひとつでも、人の体温を感じ取れ、まるで生きているかのような表現は秀逸です。皆さんも小磯記念美術館に行かれたときは、それを感じていただければよいと思います。

### Q これまで、どのような作品を創られてきたのですか？

大学では主に油絵とさまざまな版画技法で作品制作を行い、大学院では美術教育の理論研究とともに、自分でオリジナルの和紙を漉（す）いて、その紙にエッチング版画を刷るという作品制作に取り組んでいました。

### Q 最近、どのような作品を制作されているのですか？

最近は大学業務や理論研究活動が忙しく、作品制作の時間がとれていませんが、大学の研究冊子の表紙絵などを時々描いています。

### Q 美術以外に趣味はありますか？

趣味はコロナ以降あまり行っていませんが、コンサート（ロックやニューミュージック系）に行くことです。特にミュージシャンとしては、若い時からロックグループRCサクセションの忌野清志郎が大好きで、彼の歌唱、ルックスなど誰もまねできないオリジナリティを敬愛しています。

### Q シルバーカレッジの学生にメッセージをお願いします。

美術表現とは、表現する人の生きる姿そのものだと思います。シルバーカレッジに通われている方々は、これまで多種多様なご経験をされていると思います。絵の「うまさ（写実的に描ける）」といった観点だけでなく、これまでの豊かな人生経験を表出できる美術表現や美術鑑賞活動へチャレンジしていただけると嬉しいです。

（美工30期 内田（裕）、内田（厚））



**(共通) スポーツ授業 坂元 美子 先生**

神戸女子大学家政学部管理栄養士養成課程卒業。現在、神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科准教授。専門は栄養学総論/スポーツ栄養学/スポーツ栄養指導論/スポーツ栄養マーケティング/栄養機能食品論。

プロ野球オリックスの専属栄養管理士として勤務していた平成7年リーグ優勝、翌年日本一に貢献し、その他プロサッカー選手やジュニアからシニアまでプロアマ問わず多くの栄養管理と栄養指導にあたる。また数々のメディアに出演、雑誌のコラム、「中高生のお母さんを応援する にじ色式部活レシピ」の書籍出版など幅広く活躍。

**Q 先生が管理栄養士の道を選んだきっかけを教えてください。**

子供のころ体が弱く、小児ぜんそくで入退院と通院の中で看護師の存在を強く感じ、看護師さんになりたいと思っていました。進路を決める時に、まだぜんそくの治療を続けており看護師は体力が必要だと父が心配して、「これからは栄養士の時代らしいぞ」とアドバイスをもらい、自分でもいろいろ調べて管理栄養士という資格が取れる大学を選びました。

**Q 先生がシルバーカレッジに関わるようになった経緯を教えてください。**

栄養学を学んで大学卒業と同時に主治医の先生から「もう治療も卒業だね」と言われ、すごく健康になりました。それをきっかけに何年間か病院の研究室で助手として働き、そこでオリックスのトレーナーさんと知り合い、選手のダイエットメニューを提案してもらえないかと声を掛けられ、その後専属の管理栄養士としてスポーツ選手への栄養指導が始まりました。その活動を長く続けてきた中で、元神戸大学の山口先生と仕事をする事になり、カレッジを紹介していただきました。

**Q オリックスの専属管理栄養士をされていたときに一番大切にされていたことを教えてください。**

当時(30年前)はスポーツ栄養学も確立されておらず、選手にとって食事や栄養が大切だという認識が低かったので、そこを伝え理解してもらうことが大変でした。選手からは、プロになってまで食事であれこれ指導されることに反発が多く、まずは受け入れてもらうところから始めました。

**Q 今までで一番印象に残っている選手は？**

やはりイチロー選手です。ストイックなイメージがあると思いますがそんなことはなく、自分は食べたいものを食べたいときに好きなだけ食べていると言っていました。ですが、彼は高校の時、寮生活だったということで、自然と自分にとって必要なものがかかる体になっていたのだと思います。自分から積極的に質問に来て確認をするというタイプで、栄養指導をやりやすかった選手でした。プロになっても食べたい物が自分にとって必要なものだとわかる体になっていたの、体型維持もできているし活躍できたのだと思います。

**Q 数々のメディアにご出演されていますが、どのような反響がありましたか？**

栄養士としてのどの分野での仕事をしているのかということを知ってもらえるきっかけになりました。スポーツ選手の栄養とか食事の摂り方については、あの先生に話を聞いたら活躍につながると思ってもらい、そういうところで仕事をさせてもらっています。

**Q ご自身の健康維持と高齢者の食生活のアドバイスをお願いします。**

いつもスポーツ選手に7つの虹の色の食材をそろえて食べるよう指導しています。その色のため物を摂るのではなく、7つの食材の分類があり、メインの食べたいものがあつたら食べてもいいけどその他の色も食べる。肉だけではなく魚も少し、野菜も一緒にとか、みそ汁に多くの食材を入れるといった感じです。それはどの年代でも同じでバランス、生活リズムが整っていて毎日同じ時間に食事をする事で消化液が出て食べたものを効率よく吸収することができます。そして睡眠も生活リズムが整っていることで深い眠りに入って体の修復・回復もきちんとできます。

**Q 仕事以外の時間はどのように過ごされていますか？**

体を動かすことが好きなのでゴルフをやっています。それ以外は今までに指導したスポーツ選手が活躍する姿を見るのが楽しみです。

**Q これからの夢ややりたいことを教えてください。**

引き続きスポーツ選手を育てていきたいです。それとともにいつかは下宿屋さんもしたいと考えています。というのはいろいろな年代のスポーツ選手と携わってきて、特に高校や大学時代は理想的な栄養素を摂取しないといけない時期ですが、一人暮らしなどで時間的にも金銭的にも適切な食事が摂られていないことが多いからです。私自身が栄養学を学んで食事が改善され健康になったことで、自分が体感したことを伝えていくということも私の大切な仕事だと思っています。

(音文30期 高野、小谷)

## デザイン・クリエイティブセンター神戸(愛称:KIITO)とのワークショップを経験して

食文29期 小林 佳代子

9月24日にKIITOのワークショップに食文29期が協力という形で参加したので報告します。

このワークショップは、子どもたちが自分たちで料理や飾りつけをして、保護者1名を招いてパーティを主催するという企画です。

私たちは、『食を通じた地域貢献、社会貢献』を受講後に『子どもたちと作るパーティーメニュー』という課題で実習を行い、「NPO法人+arts」のスタッフに選ばれたメニューを提案した班を中心にこのワークショップに参加することになりました。

私たち4班は、子どもたちに料理を楽しんで作りながら伝えたいことや地域の食材を取り入れることなどいろいろな意見を出し合い、あえて子どもたちに馴染みのない食材や調理法を選びました。明石焼き、ひじき入り和風ハンバーグ、大豆ミート・高野豆腐のから揚げ、桜エビチップス、人参シリシリ、無限ピーマン、豆腐入り白玉団子のフルーツポンチ、そうめん、トッピングにベビースターラーメンやポテトチップスの野菜サラダ、残った材料での味噌汁です。

夏休み中にKIITOと打合せてテーマを『作って食べよう彩り豊かなフードキャンパス』とし、1週間前には現地で試作し、会場を飾って盛り上げてくれる方々へイメージを伝えるなど、着々と準備を進めました。いろいろな準備作業は山ほどあり、4班と有志12名の体制で臨みました。

当日は抽選で選ばれた小学3年生～6年生の7人が会場係、8人が調理係として参加してくれました。調理係は女子ばかりで、かわいいエプロン姿に頭にはバンダナを巻いて緊張気味

でした。子どもたち2人と私たち2～3人でワンチームを作り、それぞれ調理を開始。60才という年齢差を吹き飛ばして会話が弾み、怪我をさせないように細心の注意を払いながら子どもたちをサポートしました。

会場係はボランティアの方々と一緒に『彩り豊か』の発想で、大きな色鉛筆の工作やカラフルな切り紙を屋台や料理を並べるスペースに飾り付けていきました。本物の色鉛筆も散りばめられてとても素敵な空間になりました。

別の場所で待機していた家族を招き入れてパーティがスタート。木目の長方形の皿をキャンパスに見立て、彩りを考えながら料理を載せていきます。子どもたちが家族に自分がしたことを一生懸命に説明したりして会話が弾んでいました。みんなの笑顔に私たちもホッとしました。

野菜サラダのトッピングにベビースターラーメンやポテトチップスを使って味変したことを面白がってくれ、肉もどきのから揚げも楽しんでくれたようです。時間に追われてコミュニケーションが取れていたかが心配でしたが、後のアンケートで親子共々喜んでくれていたようです。

とても貴重な体験ができ、感謝しております。



## 韓国大邱(テグ)訪問報告

11月号でお知らせしました韓国啓明大学のファッションショーに参加されたお二人に現地での活躍を報告していただきました。

国際29期 能勢 礼子、国際30期 永田 智子

10月16日、美しい青空が私たちを迎えてくれました。啓明大学のホン学長や事務方トップのキムさんとオウさんの歓迎を受けて車に乗り込みます。車はジェネシスとBMWの高級車。『きゃー、なんかVIPやん!』とワクワクするスタートです。韓国第三の都市である大邱市は想像以上の大都市で高層ビルが立ち並び緑も多くきれいでした。昼食はウナギでした。『力をつけて頑張る』とホン学長。食後すぐに大明キャンパスに向かいます。美術学舎らしい趣のある手入れの行き届いたきれいなキャンパスで、着くとリハーサルはもう始まっていました。大音量の音楽と、プロのモデルさんのような素敵な人達にびっくり。『ランウェイを歩けること』という条件で参加した私は『あれー、なんか違う、あかんと違う』とビビります。とにかく歩いてと言われて洋服のまま草履を履いてランウェイを歩きました。



2日目ははいはい本番です。私たちは日本の美しい伝統衣装の

振袖を披露します。朝からピリピリしたムードの中、リハーサルが進んでいきます。何人かおられるディレクターから出るタイミングやポーズを細かく指示されます。私はヘアメイクがいつ終わるのか、着付けはうまくいくのかプレッシャーを感じつつ、鏡もない普通の教室で持参していたレジャーシートを敷いて着付けました。

控えのホールに着物姿で出ていくと、モデルさんたちや学生さんたちが次々と来られて写真を撮る一緒に撮りました。近寄りたくみえたモデルさんたちも本当に親切で、10cm超えのハイヒールで自分たちも足が痛いのに、椅子を持ってきて座らせてくれました。水やチョコ、飴なども持って来てくれました。地元の人々と交流できて良かったです。

本番は無我夢中でした。私たちはランウェイのセンターで二人の手を使ってハートを作りました。クールなショーの中にほっこりした瞬間を演出したのです。怖そうにみえた総合監督も両手でグッドマーク、満面の笑みで褒めてくださいました。

3日目は広大な城西キャンパス、東山病院、博物館などの見学、4日目は郊外の桐華寺の見学など、本当に充実したスケジュールをご用意くださり、感謝の気持ちでいっぱいです。

今回通訳をしてくださったペク・ヘウオンさんは24歳の美しい女性で、日本語がとても上手でした。日本が大好きで、ジブリのアニメも好きで、日本語は独学で習得されたそうです。

今回のイベントは誰もが経験できるわけではなく夢のようなひと時でした。本当にありがとうございました。



## グループわ だより

### ■新入会員受付を開始しました。

#### グループわ で一緒に活動しませんか

1月11日からふれあいホールで新入会員の入会を受け付けています。

在学中でも入会できます。一人でも多くのご入会をお待ちしています。また、本部（カレッジ2階）でも随時受付をしています。



OBが活動しています。  
在学中でも入会可能・大歓迎です！  
入会申し込みはQRコードから  
活動の詳細は、webサイトへ  
<https://wa-net.jp/group-wa/>



### ■神戸マラソンのコース沿道整理ボランティアに参加

4年ぶりにコース沿道での声援が許された神戸マラソンのコース沿道整理のボランティアに、今年もKSCの地域交流会「村雨」グループとグループわ 須磨区会でチームを作って参加しました。

担当した場所は観客が少なかったため、もっぱら選手の方を向いて応援していました。ふと振り向くとコースを外れて歩道の上に苦痛に顔を歪ませた選手が一人横たわっているのに気づきました。「大丈夫ですか？」との声かけに「足がけいれんした」と答え、しばらくすると再びコースに戻り、走り出したので一安心でした。

荒天の前日と打って変わり風もなく暖かい日で、長時間声かけしたのでども乾き、終了後はおいしいビールで喉を潤した方もいたとか。



終了後の集合写真  
(個人参加のボランティアも一緒に)

## 小久江 次郎先生のジョイフルクッキング

### チキンもも肉のにんにく風味のソテー椎茸とポテト添え



#### 《材料》4人分

チキンもも肉(小)	4本
じゃがいも(メークイン)	4個
椎茸	8個
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
にんにく	2粒
パセリ	1枝
レモン	1/2個

#### 《調味料》

白ワイン(辛口)	100cc
チキンブイヨン	100cc
バター	20g
オリーブオイル	大さじ3
塩・こしょう	各適量

#### 《作り方》

- 1) じゃがいもは皮をきれいに洗い、そのまま塩茹でにして皮を剥く。  
これを大きめの角切りにしてバター20gでゆっくり炒める。塩・こしょうする。
- 2) 椎茸は適当な大きさに切り、オリーブオイル大さじ2で炒め、玉ねぎを加えてさらに軽く炒める。塩・こしょうする。
- 3) 鍋またはフライパンを熱し、オリーブオイル大さじ1、にんにく2粒を入れ、香りが出てきたら適当な大きさに切ったチキンに塩をして、皮面から焼き色をつける。
- 4) チキンを裏返して、白ワイン100ccを数回に分けて注ぎアルコール分を飛ばす。チキンブイヨン100ccを加えて5分から10分軽く煮込む。
- 5) チキンを引き上げ、アルミホイルに包んで保温する。  
にんにくを取り出し残りの煮汁を煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
- 6) チキンおよび1)、2)のつけあわせのじゃがいも・椎茸・玉ねぎをお皿に盛りつける。  
5)で煮詰めたソースを上に向け、みじん切りにしたパセリをふる。縦に1/8にカットしたレモンを添える。

#### 《先生からのコメント》

- ・チキンブイヨンがなければ、固形のブイヨン（顆粒・キューブ）を水またはお湯に溶かしたものをを用いてよい。
- ・チキンを焼くとき皮面をしっかりと焼いた後、裏返して3分程度焼く。にんにくは焦がさないようにする。

(食文29期 野中)

## ～ 学長教えて！～

2回目の質問は「子どもの不登校」です。現代の子どもたちのおかれている状況が少し理解できるのではないのでしょうか。

2022年の小中学校の不登校者は過去最多の29万人でした。不登校とは年間30日以上欠席した場合を言いますが、前年から5万人以上増えていて10年連続で増えています。このほかに高校生の不登校も6万人でした。学校に行かない、あるいは行けない子どもたちが増えています。

不登校になる大きな理由は4つあると言われています。

①いじめ、②先生とうまく付き合えない、③過敏さや発達障害、④母子分離不安です。この4つの要因がいろんな程度に組み合わさって不登校になると考えられています。

不登校者の増加の原因のひとつがコロナ禍で、学校では緊張感が高く、家庭も緊張している中で人間関係を結ばざるを得ないような状況も関係していると言われています。コロナ禍の中で大人には見えない、子どもたちの関係性、序列化があったと言われています。コロナ禍が収まった後も子どもが安心できる状況を作る必要があります。

周りに話を聞いてくれる大人が必要です。大人でなくても年長者などで話を聞いてくれる人がいると子どもは救われます。なんといっても子どもは知識も経験も乏しく、問題への対処の仕方がわからず、不安になっています。孤立させない、孤立していればそれから脱する支援が必要です。不登校の子どもの9割は学校との関係は維持されています。保健室登校、スクールカウンセラーによるカウンセリングなどで学校とのつながりは維持されています。

学校に行けなくなった子どもは、自分は終わったと感じます。

子どもは人生経験も少なく、世の中の仕組みについての知識も限られていて、学校に行けないと将来はないと感じます。親にとっても同様で、自分の子どもが不登校になるということは大問題と受け止められます。この子の将来は？ 学歴は？ 就職は？ などと考えてしまい、焦ります。何とか学校に行かせたいというところを巡らせます。重要なのは登校さえしてくれたらよい、何とか登校させるためにはどうすればいいのか、と考えることと言われています。子どももその親も、学校に行かなくても大人にはなれるということ、やり直しは何度でもでき、ということを理解すると気持ちが楽になります。無理に学校に行かせると親子関係が壊れます。親がとまかく学校に行くことだけを強要すると、子どもはこんなに苦しい気持ちをわかってくれないと感じ、親にぬぐいがたい不信感を持ちます。

所属するクラス以外に居場所があれば子どもは救われます。学校の中だけでは解決は困難です。家庭と学校以外の子どもの居場所が必要です。子ども食堂や学童、習い事教室など居場所があれば子どもは救われます。

2016年に教育機会確保法ができました。この法律は学校に行けない子どもに休養を与え、その間は学校以外の場所で学びを推奨、一人ひとりにあった多様な学びの場を保証するというもので、「ゆっくり休んで大丈夫だ」と言われているようで少し気持ちが軽くなった、と話す親がいます。

不登校の子どもを追い詰めないことが大事で、周りの大人も冷静に子どもの気持ちを聞いてやる必要があります。

## 文芸サロン

### 《俳句クラブ》

乱取りの畳打つ音寒稽古  
小春日や気ままな旅の老夫婦  
亥の子餅濃茶を練りて談笑す  
シヨウウィンドウ一足早い冬支度  
シャブリにて味ひきしまる真牡蠣かな  
小春日の同窓会や好々爺  
紅葉狩り人と猿との小競り合ひ  
故郷の母から電話初時雨  
白菜は朝日の数の葉を重ね  
古寺の苔むす歌碑や散紅葉

### 《川柳クラブ》

トレイナー出しては仕舞う温暖化  
嘘つくといつも吹き出すお人よし  
嘘だろうそれでも嬉しい誉め言葉  
袖口をテカテカにした小さい頃  
亡父からこっちの水は酸っぱいぞ  
はるかの向日葵枯らしの中咲いている  
ワサワサとあった葉っぱが透けてゆく  
無地の地に生命(いのち)ふきこむ絵筆かな  
孫のうそ笑顔でさとす爺のひざ  
ドキドキは認知テストの結果待ち  
水気抜け我ににせたる干し柿か  
軽い嘘おおきくくれ負の連鎖  
三時間やがて来る人待つ駅舎  
主張しては転がる雪達磨

### 《応募作品》

動物が教えてくれた葉草（くすりぐさ）  
傘寿過ぎいまだ呼び合うパパとママ

学長教えての質問・文芸サロン

投稿はこちらから



谷口裕  
佐野貴代美  
山田浩子  
貞刈茂  
寺尾隆志  
奥山繁男  
千足恵美子  
村上泰民  
中井芳樹  
大高松男  
名定博  
名定博  
佐藤真巧  
佐藤真巧  
渡辺かおる  
渡辺かおる  
北川都  
北川都  
古宮博美  
古宮博美  
進藤たか子  
進藤たか子  
進藤たか子  
千足千  
千足千  
土屋博子  
土屋博子  
土屋博子



## 事務局だより

明けましておめでとうございます。昨年は阪神の38年ぶりの日本一、オリックスのパリーグ三連覇、ヴィッセル神戸のJリーグ初制覇と神戸のスポーツ界にとって素晴らしい年となりました。2024年が皆さまにとって素晴らしい1年となりますことをお祈り申し上げます。私も今年は健康に留意して、授業の運営に取り組んでいきます。また、良き「じいじ」として孫の成長を見守りたいと思っています。

### ◆「ECOライフコース」への名称変更

生活環境コースは、令和6年4月入学生(31期生)より「ECOライフコース」になります。内容が難しいとのイメージを、足元から環境を考える学習内容をイメージしやすい名称に変更します。

### ◆学生募集へのご協力をお願い

1月15日(月)から令和6年度の入学者の願書受付が始まります。学びやクラブ、ボランティア活動などシルバーカレッジを活気のあるものにするため、たくさんの新入生をお迎えしたいと思います。カレッジの在校生の皆さまには、友人・知人・ご家族の方などに入学をお勧めいただきますよう、ご協力よろしくお願

いたします。

願書受付期間は1月15日(月)～26日(金)の平日10時～16時です。持参、郵送、WEBで受け付けています。また、1月15日(月)～19日(金)の毎日、10時～12時、13時～15時の2回、学校説明会を開催します。事前予約制で毎回先着40人です。

### ◆暖房シーズンの節電について

シルバーカレッジの最大需要電力は暖房によるものです。照明のLED化や機器の更新によって消費電力は少し下がりましたが、部屋の使用終了後はエアコン及び照明のスイッチを確実に切るようお願いいたします。

### ◆冬場の運転注意！！

しあわせの村内では、朝夕が気温0℃以下になることがあります。特に、車通学の方はスタッドレスタイヤを装着するなどの注意をお願いいたします。

なお、午前8時の時点で「神戸市」又は「神戸市を含む地域」に、「大雪」などの警報または特別警報が発表された場合は、全日休校になります。

## 図書室だより

新年あけましておめでとうございます。年の初めに、皆さまは新しいチャレンジや目標を抱き、心躍る新年を迎えられたことでしょう。

卒業を控えた3年生や次年度が最終学年となり、グループ学習に向けて新たな活動を始める2年生、そしてこれからシルバーカレッジの中心として学園祭や委員活動を担うであろう1年生。皆さまにとって素晴らしい1年になることを願っています。

図書室では、歴代のグループ学習や学園祭の記録、さらには参考文献が充実しています。日常生活での豊かさを演出する料理、園芸、音楽、美術、国際文化、健康、環境に関する書籍も多数そろえています。どうぞ今年も図書室で有意義なひとときをお過ごしください。

図書委員一同、皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

### <新着図書>

『近代神戸の群像～居留地の街から～』

著者 神戸外国人居留地研究会  
神戸新聞総合出版センター(216)

『まいまいつぼろ』

著者 村木 嵐 幻冬舎(912)

『もっと透明水彩を楽しもう。-描きたくなる12レッスン-』

著者 永山 裕子 グラフィック社(724)

『いちばんやさしいLGBTQ』

著者 清水 展人 KADOKAWA(367)

## 編集後記

2023年はWBC(ワールドベースボールクラシック)での日本チームの優勝、阪神タイガースの38年ぶりの日本一などスポーツ界は大いに盛り上がりました。いっぽう、ロシアのウクライナへの軍事侵攻やイスラエルとハマスの紛争など国際情勢は心配なことが続いています。

今月号は12月から始まった食文化、国際交流・協力、健康ライフの各専攻・コースのグループ学習報告会を特集しました。それぞれが興味深いテーマで、学習や現地体験などの成果を工夫して発表されました。誌面はスペースに限りがありますが、読者の皆さまぜひご一読の上、行間の思いをくみ取っていただきたいと思います。

当委員会では編集の主体を1年生に移行すべく、編集作業を行っています。爽風に対するご意見、ご希望の寄稿など、引き続きご協力をお願いします。

(情報誌編集委員会)

# グループ学習発表会

2023年12月8日～14日

## 食文化専攻



## 国際交流・協力コース



## 健康ライフコース



食文28期生集合写真



国際28期クラス代表の挨拶



健康28期クラス代表の開会挨拶

# 韓国大邱 啓明市民ウィーク ファッションショー



第3回 啓明市民ウィーク 開会式



啓明市民ウィーク ファッションショー