



タイトル「しあわせの村のひと時」 制作：国際23期 藤本 郁彦（絵画ボランティアグループ提供）

目次

- 特集 平成30年度グループ学習発表会 Part2 (生環、園芸、美工、音文) ... 2
- 卒業に当たって (23期) 12
- 教室だより (食文25期)、トピックス..... 14
- サークルだより (KSCフルートクラブ、KSC謡曲クラブ銀謡会) 15
- サークルだより (KSC新舞踊グループ、シルバーケーキの会) 16
- 文芸サロン (俳句・短歌・川柳) 17
- グループ わだより、ジョイフルクッキング..... 18
- 地域交流活動報告の紹介、事務局だより、図書室だより 19
- PhotoNews (フォトニュース) 20



編集・発行 神戸市シルバーカレッジ 情報誌編集委員会

〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番16号 電話：078-743-8100

ホームページ <http://kobe-sc.org/> e-mail: ksc_so-fu@outlook.jp

特集

平成 30 年度 グループ学習発表会 (Part2)

生活環境コース、園芸専攻、美術工芸専攻、音楽文化専攻

平成 30 年度グループ学習発表会の後半部分は、1 月 25 日の生活環境コース（10 グループ）から始まって、2 月 1 日には園芸専攻（3 グループ）、同 20 日には美術・工芸専攻（4 グループ）、同 27 日には音楽文化専攻（3 グループ）の発表会が行われました。

「爽風」では、先の 1 月号と、この 3 月号にて、各グループから寄せられた学習の取り組みや、成果、反省点、苦労話などを紹介します。

◇生活環境コース◇

1 月 25 日に生活環境コースの「グループ学習発表会」が行われました。午前 10 時から午後 2 時まで 10 グループがそれぞれ 8 カ月間にわたる研究の成果を発表しました。発表の時間は各 18 分、限られた時間でしたがパワーポイントを使ったプレゼンはどのグループも素晴らしく、聴衆者を魅了していました。テーマとしては、バイオマスエネルギーやエコドライブ、校庭の草花からイカナゴのことなど、多岐にわたっていました。それらの中でも、アドバイザーの先生方の講評で特に高い評価を得られたのは、ネットや公的機関の情報に頼るだけでなく、グループ独自の調査やフィールドワークにより収集した情報をもとに行った研究であり、具体性に富んだ提案でした。いずれの発表も、今後に対する大きな足跡を残されたように感じました。

（生環 25 期 戸田 文章）

【しあわせの村で

バイオマス運動をおこそう!!】

バイオマスエネルギー 9 相見 秀樹

我々のグループは男性ばかり 9 名で、比較的硬派な課題であるためか、周りからは「途中できつと分裂するだろう」と揶揄されてスタートしましたが、見事予想を裏切って順調にレポートをまとめ上げ、発表会も無難にこなすことができました。

我々が共有した課題は「地球の温暖化が進行している中、次世代に大きな禍根を残さないためにはどのような考え行動をすればよいか」でした。

神戸市で取り組みが遅れている 3 つのバイオマスの利活用をテーマに取り上げ、①廃食油からバイオディーゼル燃料を ②馬事公苑の馬糞とレストラン等で発生する生ごみからメタンガスを ③近郊の里山の間伐材を木質燃料に加工してバイオマスエネルギーを取り出し、それぞれ、しあわせの村で利活用

することで市民にバイオマスエネルギーに関心を持ってもらうことを目指しました。

6 月から本格的な調査を始め、遠くは北海道まで出かけ延べ 23 カ所のフィールドワークと様々な議論を積み重ね、充実した時間をメンバーで共有することができました。

このグループ学習がメンバーの今後の活動の指針になると思います。



懇親会 in 有馬温泉

【エコドライブは地球を救う】

エコドライバー6（ハンダース） 東浦 すみゑ

通学に使っている車をどうすればより良い燃費で環境にやさしくできるのか。自分たちで証明したいと、熱い思いを説明する男性3人。それを聞いてすぐにこのグループへ入ろうと決め、快諾を得ました。

カタログ燃費値は正しいのか、実施試験をやって証明しようと男性3人女性3人が、様々なパターンで実車検証を行いました。高速道の実車検証は8月で外気温 37℃。エアコンなしのデータも取るため、何かあれば即中止を合言葉に、凍らせた飲み物やタオル、果物やうちわを持参しました。ガソリンも自分たちで給油を行い、料金の違いを実感し、燃費の差を証明し歓声があがり、目と目が合いました。郊外一般道の実車検証は9月に行い、スクールに遭遇。フィールドワークは JAF・住友ゴム工業(株)・(株)GE を訪問しましたが、トヨタ自動車(株) 本社への実走検証を兼ねたフィールドワークは、台風の影響で雨に追いかけられながら帰ってきました。スリル満点！ チームワークばっちりでした。



フィールドワーク
(会社訪問、実車検証)を終えて

【六甲山でヘルスツーリズム】

六甲山シニアウォーカーズ 中原 浩二

「市民の宝 海・街・山の神戸ウォーキング」をサブタイトルとして、私たち高齢者がもっとアクティブな生活ができる事を願い、各地でのウォーキングを実体験し発表しました。

フィールドワークでは六甲山と各地のロングトレイルを体験する事がレポート作成には欠かせないですが、特に昨年の夏季は暑さが厳しく炎天下でのウォーキングは楽しさより苦行になる時もありました。そんな時も皆で励ましあい、いたわり合い、短い期間ではありましたが苦楽を共にした！ そんな中で仲間意識が芽生えていきました。

打ち合わせ会合を 30 数回行い、フィールドワークも 16 回を数えました。グループ学習とは仲間づ

くりだと思えます。本当に有意義な1年でした。

神戸近郊で私たちがウォーキングするところがこんなにも多くあり、自治体も市民のために努力をしている事が分かりました。

今後、私たちはもちろん、広くいろいろな人に知ってもらい、できれば私たちが案内人となり楽しめるウォーキングを続けて行きたいと思っています。



富士見高原「ペンション ベル」前で

【しあわせの村の植物】

～多様性を守る～

ストップ・ザ・外来植物 戸井 賢三

シルバーカレッジ北側の「花実の森」は四季折々に可憐な野草を見ることができます。ここだけがなぜ特別なのかを探れば、保護のためにやるべきことが見えてくるでしょう。これが始まり。

5月になると黄色い大輪の花が目立つようになりますが、あれは実は法律で規制され違反には厳しい罰則がある外来植物。お尋ねものを野放しにしていいのか、悪者の駆除は花実の森の保護につながるでしょう。暑さの中での抜取作業が追加されました。

法律への抵触を避けながらの駆除作業を完了したものの、その後の学習が外来種に対するメンバーの考えをバラバラにしていきました。

①きれいな花の駆除は疑問という懐疑派 ②外来種も自然競争にまかせるべきだという外来種肯定派 ③人間が蔓延させたから、人間が元に戻せという外来種否定派 ④最初は悪の判定、後に必ずしも悪とは思えないというどっちつかず派

どこまでいっても価値観は多様でした。



花実の森の入り口で

【身近な雑草に親しむ】

～校庭の雑草の調査から雑草の魅力を知る～

道草ハミング 森永 茂樹

8期生が取り組んだ「小学校校庭の雑草調査」と15年たった現在を比較するというテーマで「道草ハミング」が7名で発足しました。松尾、山田の2つの小学校を6月から10月末までに各5回訪問して計200種近い雑草を採集して標本集に仕上げ、小学校に贈呈しました。

標本以外に小さなかわいい花を選んで葉を400枚以上作りました。きれいな葉ができ上がり、雑草の魅力を皆さんに知ってもらえたのではと自負しています。

また、6月下旬に雑草料理にも挑戦しました。結構美味しくいただけるものもありましたね。

雑草の名前の同定に一番苦労しました。人と自然の博物館に何回も通い、藤井先生に教えて頂いて全種類の名前を確定でき、すごい標本集ができました。



発表会後カレッジ玄関にて

最後に、9カ月間で仲間とわいわい言いながら楽しく活動し、固い絆を結ぶことができました。

この学習を通して帰化植物、生物多様性の問題はこれからの大きな課題であると痛感しました。

【公園を歩いて見えたもの】

～防災機能を中心に～

神戸まち歩き隊 丸井 公男

私たち神戸まち歩き隊8名は、震災を経験した神戸市内にある公園の防災機能を、グループテーマに選びました。

夏の暑さ、雨、マメやまき爪の足の痛みにも負けず、46カ所の公園を調査し、何気なく見ていた公園、無関心だった公園が大きな役割を備えていることを知りました。そして、何か懐かしい感じをも呼び起こしてくれました。

グループ活動のうっとうしさや辛さも、終わってみれば楽しい“がくしゅう（楽習）”でした。

印象に 残る公園 つづり詠み（詠み人知らず）

☆ すがはらの 妙法寺川 左岸にて 水笠の西
千歳の公園 （まおごみのもよひ）

☆ かわいけの 松本の梅 みくらきた 風の郷にも
いのちしのぼる （なわたべのもよひ）
そして「きょう何歩 歩いて足は ちまみれに」



すがはらすいせん公園

川池公園

【“灘の酒” その魅力の持続と発展】

日本酒愛好会 中尾 正雄

日本酒は「國酒」として国より認められています。その「國酒」（“灘の酒”含む）の国内消費量が減少しています。私たち「日本酒愛好会」は、“灘の酒”をグループ学習で調査し、酒造りを支える水と米、醸造技術や気候風土などが備わっていることを確認しました。フィールドワークで対応していただいた杜氏さんたちは健康でイキイキしていることを実感し、またビンのリユースなどを積極的に実施し、環境に配慮していることも分かりました。

私たちは、学習でお酒を飲む機会が増えたこともあり、グループ員の一人は、“益々元気で明るくなったね”とある人から言われたと喜んでいました。また、研修の昼食時に“灘の酒”を飲んで会話が盛り上がり、帰ってから、ほろ酔い気分で日誌を作成するので中々まとまらなかった（笑）。との苦労話も披露してくれました。

今後、11月の第一土曜日「櫻正宗蔵開き」に「日本酒愛好会同窓会」として参集し“灘の酒”の学習を継続していく予定です。



酒蔵見学後の懇親会

【道の駅を楽しもう】

～神戸に私たちが描くもう一つの「道の駅」～

「道の駅」研究グループ 原田 亮

私たちの研究は、「道の駅を楽しもう」ということにありました。具体的には、一つ目に、県下の道の駅を調査訪問することです。35カ所中25カ所を調査訪問し走行距離は2,800kmを越えました。二つ目に、「道の駅」理解を深めるために、学園祭において模擬店「道の駅」で販売活動を体験することでした。そして三つ目に、私たちが明らかにした理想の道の駅像を、西区の農業公園内に「神戸にもう一つの道の駅を」として神戸市担当課との話し合いで提案することでした。幸い、始めに設定した三つの楽しみを実現することができました。

発表会本番では、神戸市代表と道の駅駅長代表と学生の懇談会という形を取り、研究の歩みを紹介しました。それぞれが自分の役になりきることの難しさを覚えました。本番で一番の手ごたえを感じる事ができ、達成感を覚えています。

農業公園にもう一つの道の駅を実現することができれば望外の喜びです。



学園祭で模擬店「しあわせの駅」を開きました

【人工知能による生活環境の変化に備えて】

AI（愛）とともに 中尾 春樹

人工知能（AI）は、自然言語認識での会話応答、画像認識による顔認証やクルマの自動運転など、いまだ特別な目的や場面での利用に止まっていますが、携帯電話の利用が今や当たり前のように、AIを利用したモノやサービスが急速に普及するのは明らかです。

これに対して「AIが仕事を奪うというのが孫の時代にはどうなる?」、「SNSの個人情報が漏れた?」など、将来誰もが影響を受けるのは目に見えており、「難しいから」、「興味ないから」と避けては行かない時代が来ます。

そこで私たちは、AIの発展から見える「来るべ

き社会」について、安心して安全な社会を願う観点でこのテーマを選び、調査研究を行いました。

学習では、文献や新聞記事を収集し、利用現場等のリサーチにも赴き、結論を「AIの脅威に備える」、「AIの知識をしっかりと得る」ことが大切としました。

これから環境問題の解決にもAIが活躍します。後輩の皆さんによる承継を期待します。



和気町へリサーチに行きました

【郷土料理 イカナゴ】

ADM 阿久津 市子

私たちの学習テーマは、早春に来訪するイカナゴについてです。

春の訪れとともに、白く大きな玉輪になって遊泳し船曳網にかかり、高速船に乗って港に着く。競りに上がり店先へそして家庭へと、あたりまえの光景が近年遠ざかっています。（神戸の春の風物詩でしたが）イカナゴがなぜ高級食になったのか、なぜ高値が続くのかを調べてみようと思いました。

イカナゴは冬型産卵魚で、夏はお気に入りの砂泥質の砂場に潜り夏眠（かみん）することを知りました。温暖化の影響で夏眠する期間が長くなるために、漁獲量が減ることも知りました。

このままでは、近い将来イカナゴが食べられなくなるかもしれません。私たちもこれからは、魚たちが安心して生息できる良い環境を作っていくことが非常に大切であることを学びました。



岩木先生と一緒に

◇園芸専攻◇

6 テーマの研究栽培発表を興味深く聞かせていただきました。各グループ共に細かくデータ分析されておりトラブルもあったようですが、素晴らしい研究成果を上げられたことに感動しました。また発表会を通じて多くの勉強をさせていただきました。特に、3次元データでの分析、根の張り方の調査については驚きました。

阪上先生の講評では「各チーム共、詳細なデータ分析ができており、テーマを身近な所に絞っているのが良かった」とのお言葉がありました。

(園芸 25 期 橋本 謙二)



【ジャガイモの連作障害忌避剤の使用と植付け間隔の差による収穫量比較・トウモロコシへの肥料要素の異なる追肥栽培における収穫量比較】

1 班－1、2 岸本 倫明

昨年に引き続き、ジャガイモ栽培に挑戦しました。

家庭菜園など栽培面積が限られる場合では、連作せざるを得ないことや、狭い植付け間隔にせざるを得ないことを想定して、昨年ジャガイモ栽培した畝（うね）を使い、連作障害忌避剤の使用の有無、植

付け間隔の違いで収穫量にどのような差がでるか研究することにしました。品種は昨年と同じ男爵とメークインで、2月の芽



出しからスタートし、6月下旬の収穫まで、きめ細かい管理と病虫害予防を行った結果、連作障害忌避剤の有無にかかわらず、連作障害は発生せず、たくさん収穫することができました。

連作障害が発生しなかったことから、連作障害忌避剤の効果について検証できませんでした。高価な資材を使いましたが、残念ながら疑問が残る結果になりました。

なお、標準の植付け間隔の1株に対し、植付け間隔を標準の半分にした2株の平均収穫量は約110%という結果が出ました。狭い植付け間隔でも、若干の収穫量アップが見込める結果になりました。

トウモロコシは肥料吸収力が強い作物と言われています。また、肥料の三大要素である窒素、リン酸、カリはそれぞれ葉肥、実肥、根肥と呼ばれ、それぞれの部位の成長に必要と言われています。

そこで、これらの肥料要素をトウモロコシに追肥として与えた場合の生育変化を、収穫量や各部位の重量の差異として確認しました。追肥の与え方は窒素のみ、リン酸のみ、カリのみ、化成肥料を標準量、化成肥料を標準量の半分、追肥なしの6パターンにしました。

その結果、根の重量はカリ、化成肥料全量が大きく成長し、根肥の効果が確認できました。茎と葉の重量は窒素、化成肥料全量、カリが同じぐらい大きく生育し、葉肥の効果と根肥が効いた株は地上部も成長したことが確認できました。

収穫直前の実が害獣等に相当数持ち去られたため、実肥の効果確認はできませんでした。一部の雌花の開花時期に西日本豪雨が重なり、受粉がうまくできず、写真のように粒が少ない実になり、受粉の重要性がよく理解できました。



トウモロコシ

【コンテナでのトマト栽培環境の調査】

2 班－1 龍竹 正則

家庭菜園として、コンテナ（プランター、発泡スチロール箱（トロ箱））を使って、手軽に栽培することができないかを調査すべく、我々5人は、中玉トマト（フルティカ）を使って、このテーマに取り組みました。

記録的極暑、豪雨および台風という厳しい気象環境に對峙し、夏休み返上で戦いでしたが、収穫は収穫量・糖度において満足すべきものであり、コンテナ栽培（家庭菜園）の十分な有効性を確認できました。

また、プランター、発泡スチロール及び地植えの

3種類の栽培環境の違いおよび、市販の培養土と畑の土との土質の違いが、収穫にどのように影響を及ぼすか、という点



でも知見を得ることができました。異常高温および肥料過多現象など種々のアクシデントに対し、かんかんがくがく議論を交わしながらそれなりに対処してきたことは、貴重な実務体験ができたと思います。

【オクラ栽培における「仕立て方」と「追肥」の違いが収穫量に与える影響を調査】

2班-2 谷 憲一

健康食野菜の筆頭に挙げられるオクラを効率的に収穫できる『多本仕立て栽培』を研究するために、本テーマにチャレンジしました。

仕立て方(植える本数)の種類は、「1本仕立て」「2本仕立て」「4本仕立て」とし、追肥は1株当たり、「20g、30g、40g」の3種類を設定し調査を開始しました。私たち5人のメンバーは猛暑の中、熱中症対策に気を配りながら、水やり、収穫と記録、雑草取りや台風対策などに取り組みました。しかし残念ながら収穫目標には届きませんでした。その主原因は、今年の異常な暑さです。オクラの最適気温は25℃～30℃ですが、7月、8月は、ほとんどの日が30℃を超えていました。



なお、今回の調査により、1本仕立てよりも多本数仕立ての方が成長は緩やかながら、確実に多く収穫できることが分かりました。狭い場所では、多本仕立て栽培が適していることが実証できたことは大きな成果だったと感じています。

【小松菜・なす・大根・食用菊の肥料の違いによる収穫量への影響調査】

3班-1 高木 博史

最終学年のグループ学習は、肥料の与え方の違いによる4種の野菜の収穫量(数、大きさ、重さ、外観、食味)への影響を調査研究する事でした。途中、予想外の事が多々起こり、反省することしきりです。

例えば4品種の栽培は欲張りすぎた事、そして予

想より成長が早くて栽培区画が狭くなり生育障害が始まった事、緻密な計画を立てたものの想定外の事が起こった事、等々です。

さらにグループ学習報告書や発表用パワーポイント作成に必要以上に時間を要しました。

一方、良かった点は、天候不順にもめげず、ナスの栽培方法も理解でき、食用菊も昔を思い出しながら食することができたことです。

これらの作業を通して気持ちが一つになり、さらに十分な量の収穫でおいしい野菜を堪能でき、農作業の喜びを皆で分かち合う事ができました。中身の濃い1年間の学習でした。



【「ナガイモ」の栽培における植え方、用土の違いによる収穫を考察】

3班-2 慶松 美雄

ナガイモは栄養豊富でいろいろな食感が楽しめ、昔から人々に親しまれてきた植物です。植え方、肥料のいかんにかかわらず収穫が見込め、また、あまり水やりを必要としません。不思議にも、これまでグループ学習ではほとんど栽培されたことがないので、我々はナガイモに挑戦することとしました。植え方は、クレバーパイプ、波板、地植え、袋植の4種類とし、土は、畑土、購入した野菜の土、砂(6)：赤玉土(2)：腐葉土(2)の混合土を使い、合計24本の苗を植え付けました。



当初は順調に育っていましたが、昨年の猛暑で葉が黄色く変色してきたため、水やりを充分に行なうと共に、雑草取りにも汗まみれになりながら取り組みました。

しかし7月、8月、9月と強風、台風20号・21号に見舞われ、茎の折損が多発し、計画は途中で終了せざるを得ませんでした。それでも、そこそこの大きさのナガイモを収穫する事ができ、皆でおいしくいただきました。ご家庭でナガイモを栽培される方は、大型プランターに波板を使用し、野菜の土を入れて栽培されることをお勧めします。

◇美術・工芸専攻◇

美術・工芸専攻 23 期のグループ学習発表会が 2 月 20 日に行われました。「グループ釉遊（ユウユウ）」「タイムスリップ」「セラミック 8」「ルミエール」のテーマ別 4 グループが、失敗談も含めて、テストピース制作過程、グループ内外の支援、作品制作での子供たちとの交流など、感動的な発表の場となりました。発表会の講評として、赤松先生から「4 チームともに個性的。苦勞されたがよく頑張り、上手でした」、市野先生から「皆さん苦しみながらも、楽しそうにでき上がったというのが伝わってきました」というお褒めの言葉をいただきました。

卒業制作展は、3 月 5 日～15 日まで、ふれあいホールで展示されます。是非ご覧ください。

（美工 25 期 辻本 憲和）

【タタラで作るお洒落で楽しい器】

グループ釉遊 中川 豊

日常使いの「ちょっとおしゃれな器」を作ろう。食事を楽しむのは人生を楽しむ事ではないでしょうか。四季折々の食材をおいしいと喜びながら、食べたいがなぜかマンネリ気味なシニアの食卓。そうだ、器を変えてみよう。日常使いのちょっとおしゃれな器を作れば、毎日の食卓は楽しい物になりそうだと、7 人のメンバーが集まりました。

カレッジの授業で習った技法の中で、タタラ技法の面白さを追求したいこともあり、食器は全てタタラで作陶しました。7 人で手分けをして、和食器を 2 組、洋食器を 1 組と日常使いの器を作陶しました。



タタラ技法は、実際に作業を進めると粘土や釉薬の選定、乾燥の仕方など思いのほか難しく、陶芸の奥深さを知る良い機会になりました。発表会が終われば、メンバーの食卓でおしゃれな食器が活躍するでしょう。

【素朴で、温かく美しい陶器】

タイムスリップ 石丸 孝二

一筆で描いた大胆な曲線、繊細で綿密な細かい線、墨流し、ぽっかり浮かぶ島のような模様……スリッ

プウェアは簡単ながら自由な雰囲気のある独特な美しい陶器。こんな陶器に魅力を感じた仲間が集まってタイムスリップを結成しました。



勢い込んで作業を始めたのですが、スリップウェア作りは難しく作品を仕上げるのは容易ではないと認識せざるを得ませんでした。制作の各工程のいずれの段階でも失敗が続発し、「らしきもの」ができ始めたのは日程が残りわずかになってからでした。しかも決して満足のできるものではありませんでしたがそれぞれに作品を作りあげることができました。

グループのメンバーは一つのことに共に取り組み、同じ思いを共有し助け合いながら楽しく活動できたことはカレッジ生活の良き思い出です。

※スリップウェアとは Slip(=化粧土) ware(=器)

【使って！ 見て！ 掲示板とモザイク画】

セラミック 8 板本 孝幸

卒業にあたり、3 年間の集大成として同じ課題に興味・関心を持つ 8 人の仲間が集まりました。

そして、「再び学んで他のために」の理念から、完成した作品を近隣の小学校に寄贈することになりました。制作したのは、陶板を利用した掲示板とモザイク画です。

互いに協力し、楽しく活動した8人のメンバー1年生、2年生と陶芸の学習を重ねてきたもののその実力は、まだまだ初心者です。テストピースでは多くの反省点が見つかりました。それからは回を重ねるごとに少しずつ問題は解消されていきました。

一つ一つの工程で基本を大切に、こつこつと作業を進めていくことが良い仕上がりに繋がるということを実感しました。そして、やっと完成した掲示板とモザイク画、これから子供たちの生活の中に溶け込んでいってほしいです。



互いに協力し、楽しく活動した8人のメンバー

この1年間、試行錯誤を繰り返しながら8人で創作活動に取り組み、表現の楽しさを知り、豊かな心を育むことができました。

【幽玄の世界を求めて】

ルミエール(Lumiere) 中森 敏博

陶器の温かさと、淡い光の組み合わせを夢見ながら、5人の精鋭が集まりました。そしてランプシェードのイメージを胸に夢を語り合いました。何から始めるのか。電動ろくろか、紐作り。それともたたから作り。どんな形がいいか、粘土は何がいいのか。釉薬についても悩みました。暗中模索のスタートです。



テストピースが完成した時、でき上がったものは独創的なものばかりでした。その時に感じたランプシェードの難しさ。形状は光を放つのに適しているのか。暗闇で存在感を出す釉薬の色が出ない。孔が小さくて光が漏れてくれない。

そんな苦悩の中、メンバーは少しずつ前進して完成度の高い作品を作り上げました。それをご指導いただいた赤松先生、市野先生、サポーターの皆様のおかげです。加藤さんありがとうございました。これからも私たちはどこかで陶芸を楽しんでいることでしょう。

美術・工芸専攻 23期グループ学習発表会 2019年2月20日



グループ学習発表会の会場



赤松先生



市野先生

◇音楽文化専攻◇

卒業演奏会で、卒業生の方がどんな演奏をされるのだろうと、前から楽しみにしていました。

腹の底に響くような和太鼓の音を間近に聞き、しかもそれはよく揃っていて、正にそれは3年間の集大成にふさわしい演奏で大変感動いたしました。

パーカッションもおそらくあまり経験されていない楽器を用いて軽快なリズムを作り出し、大変楽しい演奏で、素晴らしかったです。

そして最後のコーラスは音文1年から3年まで大変お世話になっている斉田先生の指揮で3曲、どの曲も何か胸にじんときてくるものを感じました。

私共25期も最後には、このように後輩に感動を味わっていただける演奏ができるようになりたい、という思いを強く抱きました。

(音文 25 期 北中 和久)



【合 唱】

チーム名 Ever green23

曲名 「涙そうそう」

「The Lord bless you and keep you」

「きぼうの唄」

指導・指揮 斉田 好男 先生

ピアノ 中村 真実 先生

斉田先生からいただいた曲は、人間のたくましさ、地球や自然、平和への強いメッセージをもった作品でした。「涙そうそう」ではリズム、「The Lord bless you and keep you」はどんどん転調するポリフォニー(polyphony)による合唱。「きぼうの唄」はシンコペーションをきめてリズムに、サビでは優しさの表現。斉田先生、中村先生からご指導いただいた内容を、皆で確認しあいながら復習・予習を重ねました。12月ごろにはみんなの声が一つの声としてまとまり、2月の卒業発表会では、心を一つに演奏することができました。

吉井 俊男・齊藤 景子



【和太鼓グループ】

チーム名 和太鼓 雅 テーマ 舞唄

作曲・指導 松村 公彦 先生

松村 初恵 先生

鳥居 侑平 先生

私たち音文 23 期和太鼓グループの演奏曲は、松村先生の新曲「舞唄」です。岩手県に伝わる念仏踊りがモチーフとなっています。和太鼓に加え、新たに篠笛も入ったメロディックかつ、リズムカルな楽曲で大変難度の高い課題曲への挑戦となりました。私たち 19 人のメンバーの大半が和太鼓を叩くのは初めてのため苦労の連続でしたが、先生方の熱心なご指導と、自主学習で切磋琢磨しながら、無事に卒業演奏会を終えることができました。素晴らしい曲を頂いた松村先生、ならびに松村組の先生方の行き届いたご指導のおかげと深く感謝致します。

合田 雅俊・長久 美和子



【パーカッショングループ】

チーム名 エレガンテ・コンパニーア

曲名 「スマイル」「君の瞳に恋してる」

編曲・指導 山中 佑起子 先生
柏木 菜穂子 先生

女性9名、男性5名の総勢14名のチームです。マリンバや、色々な打楽器を見たことも、触れたこともないという状況から練習が始まりました。途中「楽譜が覚えられない」「リズムがとれない」など、挫折感も味わいました。しかし山中先生から「成功曲線は徐々に上がるとは限りません。ある日突然上がってくるのです」と助言を頂き、気を取り直して練習を続けました。今、卒業演奏会を終えて感じることは、14名のメンバー全員が心を一つにして同じ目標に向かって頑張ることの素晴らしさです。長い人生経験の中でもなかなか味わえなかった貴重な体験でした。素晴らしい仲間と楽しい思い出ができたことを一生の宝にしたいと思います。

山口允舜・原田三恵子



「Let's Go ジョイフル24！」

～すばらしい先生、先輩に囲まれて～

23期の卒業演奏会がカレッジホールで行われました。先輩の方々の迫力ある演奏、工夫を凝らした演出に心踊らされました。いよいよ来年は、私たち24期が立つ舞台です。2月に和太鼓とパーカッションの初めての授業がありました。やっとこの日がやってきたうれしさに思わず笑みがこぼれました。

太いバチで太鼓をたたくと、皮の音が腹にずしんと響きました。初めはバラバラだった17台の太鼓

が一つの音になります。先生の掛け声で気合が入ります。マリンバが弾く簡単な曲にいろいろなパーカッションのリズムが加わると曲想が変わります。たった1時間でマジックにかかったように先生方がその世界に引き込んでくださいました。

カレッジ最後の1年をこの先生方と一緒に24期のリズムや合唱を作りあげることによって夢を膨らませています。余談ですが、太鼓の授業の次の日は、腕があがらない、腰が痛くて起き上がれないと悲惨な一日も体験しました。

音文 24期 上野 安子

「 23期生の皆様へ 」

卒業演奏会という諸先輩から代々受け継がれてきたビッグイベント 和太鼓をやりたいから音文に入ったと言う人が多いように和太鼓といういつでも見たり聴いたりできないような楽器を目の前で見て聴いて本当に感動です。

また、パーカッション（打楽器）の楽しいこと、色々な楽器が混ざりあっている音色。体が自然と踊り出しています。この時 時間は止まっています。自分だけの世界。音楽っていいなあ～。

歓迎会、歓送会、学園祭1年中クラス全員で授業前、春休み、夏休み、合唱の練習です。みんなうまい下手関係なく歌うのが大好きです。

さあ 次は私たち24期生の出番です。

これから1年間紆余曲折をみんなで乗り越えて3年間の集大成にチャレンジです。

音文 24期 藤井 眞弓



情報委員会24期生は、「爽風3月号」をもちまして25期生に引き継ぎます。

この1年間投稿にご協力いただきましてありがとうございました。

引き続き25期生がさらに良い情報紙を制作すべく準備を始めていますので、お楽しみください。卒業の皆様もカレッジのHPでご覧いただけます。

代表 蛭田 武

副代表 辻上 質吉

24期情報委員一同

23期 卒業に当たって



国際23期 梅田 哲男

カレッジに入学して最初に驚いたことは、一流の講師陣が国際政治の最新事情を解説される授業です。

私自身、「国際紛争等の諸問題」について興味はあった方ですが、緊迫した国際情勢の学習に夢中になりました。中国語、韓国語、英語点字の授業も新鮮でした。

留学生の皆さんとの「対話」も普通ではできない貴重な体験でした。また同時に、同じ「国際コース」の仲間達の「関心、見識の高さ」にも大いに刺激を受けました。音楽系のクラブとボランティアサークルに所属しました。特にマジック同好会では、代表になったこともあり、年間50回程のボランティア活動に参加し、介護施設・保育園・自治会の方々に喜んでいただき、その倍ほどの「元氣と温かい思い」を私自身もいただきました。今までの人生で感じたことのない喜びでした。卒業後も「OB会」に所属し頑張るつもりです。

3年になりグループ学習が始まり、最初はうまくなじめませんでした。カレッジ入学まで自営業で代表者としてワンマンな仕事をしていたせいかわ「協調性・社会性」を欠いていたと反省しています。

国際コース83名は良き仲間です。かつ「人材の宝庫」だと思います。私自身は頼りない「名前だけのクラス代表」でしたが、いくつかのイベントで、皆さんに大いに助けて頂き乗り越えられました。また尊敬できる、同輩、先輩、先生も持ちました。

卒業後は健康に十分注意し、楽しみながら「再び学んで他のために」を实践するつもりです。



健康23期 藤井 孝文

私たちの歩んできたこの3年間、今思えば瞬間に過ぎていったように思います。

この健康福祉コースで学ばせていただいたことは、人生の中でよい経験でありました。普段、何気なく過ごしていると健康のありがたさが分からないものですが、これから高齢化社会を生きていくために「心と技と体」を培う学習が必要だと今更ながらに感じました。健康であることの喜びと、生涯現役であり続けられることを願っています。さらに得られたことは「仲間とつ

ながり」です。クラブ活動やボランティア活動、そしてグループ学習など、みんなと協力し合うことの大切さを幾度となく教えられました。シルバーカレッジで巡り合えたことは何事にも代えがたい経験であったと感慨を新たにしています。

満足感がある一方でまだまだやり残したことがあるような気がしてなりません、三年間で教わったことを忘れず、自分を磨いて歩んでいきたいと思っています。ありがとうございました。



生環23期 坂井 純子

入学式は雨、でも「雨降って地固まる」その素晴らしい初体験をお話します。

①クラス、クラブ等のたくさんの素晴らしい人達との出会い！その方々から学んだ事は、全てに対して積極的に取り組む姿勢・態度に感動し色々と刺激を受けました。②忙しいけれど、楽しく団結して取り組んだ2年生。学園祭に向けてエコ作品を仕上げるのに、早くから考え、夏休みもほとんど毎日それに費やしました。3年生から教わったことを2年生に伝えたりして作った数々の作品。皆様の熱心さに驚き、やり切ったと言う充実感！でも当日は雨で残念だった！③3年生はグループ学習が中心。共通課題で長期間取り組んだおかげで、沢山の知識をメンバー・サポーターの先生から教わった。協力して学ぶと言う貴重な体験をさせていただいた事も心に残った大切な思い出です。④最も大変な初体験は「副代表」になった事です。器でない消極的な私に皆様方が協力してくださったので果たせました。感謝です！人のために動き、楽しい思い出がいっぱい！人生何事にも挑戦！今が大切！毎日楽しく！3年間たくさんの方々、ありがとうございました！



食文23期 山口 京子

カレッジで学んだ三年間は、振り返ればあっという間でしたが、中身のとても濃い三年間でした。この歳になって、ドキドキしたりワクワクしたりすることたくさん出会えました。

食文化の皆さんとの出会いは、感謝の一言に尽きます。一緒に調理実習などの活動をする中で、信頼できる仲間になりました。作った料理を一緒

に食べながらのおしゃべりも楽しいものでした。

3年生のグループ学習は、テーマを設定後、最初どう調べていけばいいのか暗中模索で苦しかった時期もありましたが、9人で一致団結。気合の入った調理実習や、まるで修学旅行のようなフィールドワークは、笑顔いっぱいでした。発表後の達成感は、なによりのご褒美でした。

クラブ活動では、あかりの会で朗読の楽しさを味わい、クッキーの会で美味しいクッキーなどが作れるようになり、英語点字で、諦めなければできるようになるという体験をし、ぴかぴか隊でボランティアの楽しさを教えてもらいました。どのクラブも入部する時の緊張感は心に残っており、改めていい経験ができたと思っています。

しあわせの村の美しい景色を見ながらの登校もとわずかになりましたが、シルバーカレッジに入学して本当に良かったと思います。



園芸 23 期 渡部 啓史

早いものでカレッジでの学園生活も3年が過ぎ、いよいよ卒業です。振り返りますと、農園での活動が多かったのも、クラスメイトとワイワイ言いながら、楽しく過ごせたように思います。

何よりの楽しみは、苦勞の結実である収穫です。見栄えは悪くとも、自分で作った野菜は格別の味でした。この経験を生かして、卒業後も家庭の菜園で頑張りたいと思います。

そんな中で、栽培を通して感じたことは、温暖化の進行です。気温に敏感な作物は、生育が予想外に早かったり、猛暑や台風、異常な降雨量による厳しい環境の変化にさらされることもありました。

これからも先、作物もそうですが、我々人間は、どんな環境の中で生きていかなければならないのか心配です。この経験を生かして、卒業後はCO2削減を目指した菜園活動はもちろんのこと、日常生活でも取り組んでいきたいと思っています。

また、昔の良き伝統が、失われつつあることも心配です。良いものを後世に伝えて行きたいものです。園芸で言えば神戸の伝統野菜の復活・普及（発掘は完了）に力を入れていきたいと卒業後の進路は決めております。仲間を募集中です。

元気で、世の中の役に立つ人間として老後を過ごしたいものです。



美工 23 期 田中 喜久枝

年齢も経歴も千差万別の個性豊かな38名が美術・工芸コースに入学しました。男女比は2:1です。それから3年間で、今現在28名が在籍しています。

美術・工芸コースの最初の行事は学園祭で飾られる看板作りから始まりました。各班に分かれ、学園祭の標語にふさわしい新しい看板に作り変えていきます。その過程でその人の持ち味、人となりが少しわかり始めます。初めての共同作業で作り上げた看板は今でも話題にのぼりますし、我が班が1番との思いは疑う余地ありません。

その集大成が3年生になってからのグループ学習だと思いました。各グループでテーマを決め1年、2年で習った陶芸の基礎を土台にグループ独自の作品を作らねばなりません。初めは失敗ばかりですが共同作業をすることでアイデアが生まれ、工夫をすることでより良い作品が出来てきました。人と人との密度も増し、これこそがグループ学習の醍醐味ではないでしょうか。

美術の授業は色々な色彩材料を使って絵を描いてゆきます。入学当時はどうなる事かと思いましたが学ぶにしたがって描く喜び、創る喜びを味わうことが出来ました。全てにおいて楽しみながら最高の時間を過ごす事ができ、思いで多い学園生活だったと心よりクラスメイト、諸先生方、事務方にお礼を申し上げます。



音文 23 期 岸野 玲子

私がシルバーカレッジへの入学を決めたきっかけは、趣味で続けていたコーラス仲間の口コミでした。再び学び直すなら好きな「音楽」を、と迷いはありませんでした。その授業は、私の期待以上の内容で、忘れかけていた音楽理論ではおたまじゃくしの話から音階を分析、教材から一歩踏み込んだエピソードを盛り込みながらの音楽史、合奏演習では鈍くなったリズム感覚に四苦八苦。衰えかけた脳を刺激するのにこれほど効果的なトレーニングはないでしょう。そして極めつけは合唱実技です。

初見の楽譜でいきなりオペラに挑戦！カップルで恋人同士を熱唱しましたが、今思い出しても恥ずかしいですね。3年になってそんな微笑ましい雰囲気からは一変、すべてが卒業演奏会を中心に回り始めたのです。そしてカレッジでの3年間は、それぞれがそれぞれに選んだ場所で光輝く為に用意されたカリキュラムで満たされていたと気づかされたのです。

貴重な経験と得難い仲間、今はカレッジで出会ったすべての皆様に感謝の気持ちで一杯です。



教室だより



食文 25 期 山本 隆一

食文 25 期は、男性 16 名、女性 24 名の総勢 40 名で不安と期待の中、入学式の翌々日にくじ引きで 8 班（各班は男性 2 名、女性 3 名）に分け、班からジャンケンで男女各 1 名を班長に選出。更に 16 名の班長から立候補者がいないため、男女各 1 名のクラス代表をあみだくじにより選出しました。

料理はプロ級女性とアマ級男性の男女混合により 1 学期がスタートしました。食文はチームワークが重要なため、クラス全員の親睦を目的とした昼食会形式の懇親会を 7 月 4 日に実施しました。

2 学期が始まると、10 月 13 日の K S C 最大のビッグイベントである「学園祭」に向けた準備がスタート。

例年、食文は「とん汁」の出店をしており、私たちも検討の結果、「とん汁」に決定し、先輩のアドバイスと今までの調理実習を踏まえ、自分たちなりの「とん汁」試食会を経て決定。前売券は計画以上に売れ、当日券も学園祭当日が天候に恵まれたこともあり、計画以上の売れ行きで、うれしい誤算でした。

特に、学園祭常連の老婦人から「今年のとん汁は去年よりおいしいわ」（あくまで個人の感想です）と言われ、この年になって人から褒められることはほとんどないので、今までの苦労が吹き飛びました。

そして 11 月 29 日に学園祭の慰労会と忘年会を兼ねた 2 回目の懇親会を実施。マジックショー、ハーモニカ演奏、ダンスやカラオケ大会と大盛況で、クラス全員が一体となった瞬間でした。

3 学期に入り、2 月 26 日の調理実習「総まとめ」に向け、今までの素晴らしい講師陣から学んだ力を発揮すべく全員が一丸となって奮闘中です。

最後に、食文の感想を聞かれたら「食文って、いいなあ〜」です。



「総まとめ」に向けての試食会の後で

トピックス

活き活きシルバーここにあり



国際 24 期の新年会は、「ボーリング大会&食事会」でした。もうほとんどの人にとって古のスポーツだけに、企画した者にとってどれくらい参加するか読めなかったのですが、クラスの 6 割強の 36 名（男女それぞれ 18 名ずつ）が参加しました。人数が多い国際コースだけに 2 年経っても名前や互いに話したこともない人もいたので、教室の班をバラバラにして、男女 2 名ずつの 4 名を 1 組として 9 組のレーン対抗としたところ、ゲームが始まるや、あちらこちらからストライクやスペアを

取る度に歓声が飛び交い、あっという間に 2 ゲームは終了しました。

その後、近くのレストランで新年会。賞をもらった者、次はリベンジするんだと悔しが

る者、まるで高校生並みの乗りでまさしく“シルバーパワーここにあり”の愉快的 1 日でした。

（国際 24 期 蛭田 武）



K S C フルートクラブ



フルーツパフェ

「美しいハーモニーを目指して！」

副代表 健福 25 期 林 徳子

フルートの音色に魅せられた私達は、毎週 1 回集まって美しいハーモニーを作り上げるべく練習に励んでいます。

現在のメンバーは、3 年生 3 人・2 年生 3 人・1 年生 5 人の 11 人です。シルバーになってからフルートを始めた人、若い頃に吹奏楽でフルートを吹いていた人、何年か振りにフルートを出してきて再び始めた人、カレッジに入ってから挑戦している人など、いろいろな人が集まっています。それぞれが、一人



学園祭で発表

では得られない音楽の楽しみを味わっています。

レパートリーは、クラシックの小曲、スクリーンミュージック、ロシア民謡などで、学園祭を始め、新入生歓迎交流会、ジョイラックディ、卒業生歓送交流会など、数多くのステージ出演を通じてフルートアンサンブルの魅力を発信しています。



集合写真

昨年 12 月には、卒業された先輩たちと一緒に市内の教会でクリスマス会を開いて交流を深めました。その際、初めてピアノ伴奏付きのソロ演奏にもチャレンジして、貴重な体験をすることができました。

一緒にフルートを楽しみ、仲間との「絆」をつないでいく喜びを確認している私たちです。



K S C 謡曲クラブ銀謡会

代表 園芸 24 期 津村 宮子

謡曲クラブ銀謡会は月に 3 回、学校内の部屋で放課後に練習し、第 3 日曜日に学校外の施設で 0B の方々と合同でミニコンサートならぬミニ謡曲の会をしています。

部員は現在 9 名、学生時代や会社で少しかじったり、まるっきり初めての人も多いです。

流派は観世流で初心者用の曲から始まり、シルバーカレッジ 0B の先生が丁寧に教えて下さいます。と言っても古典は古典。今では使われない言葉が出てきて頭を傾げたり、舌をかんだり。でも、難しい言葉もいつの間にか自分のものに。謡と聞くと何を言っているのか分からないや、謡の本は難しい漢字が小さな字で読みにくいのではと心配されますが、心配無用。字は大きいし、読み仮名もついているし、難しい言葉には説明があるし、昔も今も一緒なのですね。

謡曲はお能のシナリオのようなもの、舞台の設定、登場人物の説明、セリフすべて書かれています。

和歌を始め、源氏物語、平家物語等の古典物語のエキスが入っているとされています。

内容は親子の情や男女の恋心そして、恨みつらみ等々、今も昔も変わらない人間世界の物語。泣いたり笑ったり怒ったり・・・それに神様や鬼、幽霊も登場。このようにいろいろの世界を学べる謡曲だから室町時代から武士の教養として尊ばれてきたのでしょう。

役柄は男性がうら若き女性の役をしたり、また女性が僧侶になったり。最初は違和感がありますが、その内に自然に物語の中に入り込んでいけます。

あなたもシルバーカレッジの謡曲クラブで小督の局、葵上、敦盛に会いに行きませんか？



学園祭で発表



K S C新舞踊グループ

「着物で、美しく楽しく踊って健康に」

代表 生環25期 浦本 美智子

毎週木曜日、しあわせの村内の「たんぼぼの家」や「ひよどり台会館」でOBの方と一緒に稽古しています。踊る前に着物の着方も教え合いながら練習します。そして、山吹流の講師のご指導のもと演歌で男舞や女舞を扇や傘などの小道具を使ってお稽古します。

学内では6月のジョイラックディ、10月の学園祭に出演し男舞、女舞に加えて総踊りを会場の皆様や他のクラブの皆様にもいっしょに踊って



格好よい男舞

いただき楽しかったという感想をいただきました。



情緒豊かな女舞

ボランティア活動では、福祉施設を訪問し施設の利用者の方や施設のスタッフの方たちにも参加していただき「元気をもらえた」と喜ばれています。学外では8月に国際会館での「民謡のつどい」、2月に



ボランティア活動

現在、女性10名ですが在校生が少なく男性、女性の在校生の入会をお待ちしております。是非見学にお越し下さい。



シルバーケーキの会

「集まれ！料理男子」

代表 国際24期 山野 和雄

「シルバーケーキの会」は男の料理「うまいもん倶楽部」と一体のボランティアグループです。メンバーは55名の男子だけの集団で、今年度は3回、調理実習室で会員が総力を挙げ自慢のココアケーキを作りました。

6月のジョイラックディでは500個を焼いて出展販売し、午前中で完売しました。

10月の学園祭では800個を焼き、会員の熱き心でもって



ココアケーキ製作中

600個を午前中に完売しました。また、同時に200個はしあわせの村の福祉施設2カ所等にプレゼントしました。



ケーキ販売中

にプレゼンとし大変喜んでいただきました。

12月にはクリスマス用として500個を焼き、しあわせの村の福祉施設4カ所に松ぼっくりで製作したクリスマスツリーと一緒に



クリスマスケーキのプレゼント

我々会員は「男も料理に取り組むべし」を合言葉に、包丁を持った事のない人も男だけの調理実習を通じて料理やケーキを楽しく作り、会員相互の親睦を深め、さらに家で作って家族からも喜ばれることを目指しています。

ココアケーキの製作を通じてしあわせの村の福祉施設6カ所にプレゼントし、施設の皆さんに大変喜んでいただいております、社会奉仕に参加しています。

求む！料理男子

文芸サロン

《俳句》

自由題

寒ぬくしコーラス日和の港まち

瀬戸風に踊る水仙波照らす

廚より夫の鼻唄寒の朝

湯豆腐や言葉少くなし老夫婦

寒晴れや少年独りボール蹴る

折れ水仙窓辺の瓶で生き返り

一茎に四花の路傍野水仙

寒日和老舗豆腐や店閉じる

寒に入る阿吽の像も大仏も

一村は和紙の里とや水仙花

床の間の空気凛とし水仙花

湯豆腐や友も胡坐を組み直し

白水仙置かる看護師詰所かな



安東 妙子

宮川 善行

新田 和代

有本 和行

日種 晁

高田 勝

壽 和洋

高本 陽子

中井 芳樹

梶谷ゆり子

上羽 貞弘

深見 彰生

仲井 慶次

《はじめての短歌》

お題「卒業」

晩学の日々をささめく花筏解きて解かれて
巣立ちゆく朝

安東 妙子

飛び立たん朝日に向かう鳥の様に凛と胸張り
卒業せんと

渡部 啓史

久しぶりの学生気分様々な人間模様卒業します

長久美和子

卒業後もこのように生きていこうか勉強続け
社会に関わり

本田 博則

春日さす学び舎をいで新しきひかり求めし卒業生よ

新田 和代

3年の年月は早過ぎ去りて卒業の時心は踊る

慶松 美雄

卒業式ネクスト・ワンを語る君春の日きらり
背筋を伸ばす

高井 緑

桜咲き独り静かに思い出すあの3年は私の宝

曾我 智行

老友との出会いと別れ思いつつ脳裏に浮かぶ
「青春の詩（うた）」

龍竹 正則

《川柳》

兼題句「上手」一月句会

「聞き上手」言われ自分はあともわし 小西 吹子

おだてられ上手い上手いと上手くなる 荒井貴美子

聞き上手目指す友に六くちあり 山本 良枝

上手です先天的にゴマすりが 亀野 勝則

上手では天才とても成れやせぬ 原 三郎

川柳を名人上手と言われたい 北原 裕

手を打ってハイハイ上手えびす顔 渋谷 訓生

根に持たぬ忘れ上手な通り雨 稲垣のぶ久

ほめ上手乗せられ歌も弾みます 石井 和子

笑い声上手上手と機嫌取り 奥村十九昭

上手い人見えぬ努力の積み重ね 大串 修

上手には付き合え難い強き自我 安東 妙子

上手より猪突猛進恋の道 中井 芳樹

二次会へカラオケ上手はすぐ誘う 壽 和洋



グループ わ だより

震災でお亡くなりになられた方を追悼すると共に、震災で培われた「きずな・支えあう心」「やさしさ・思いやり」の大切さを次世代へ語り継いでいくため、東遊園地で、「阪神淡路大震災 1.17 のつどい」が開催されました。2019 年 1 月 17 日で震災より 24 年目を迎えました。



グループ わ の「神戸ぴかぴか隊」は、準備ボランティアとして前日の 16 日に、竹とうろの竹筒並べ等のボランティア活動に参加しました。

ボランティア当日は、100 人近くの会員の皆様に参加していただき、ありがとうございました。

阪神淡路大震災 1.17 のつどい



竹筒とうろとプラスチックとうろ



上野 直哉先生のジョイフルクッキング

ロカボ(緩やかな糖質制限)

塩豚のうずみ豆腐



糖質量
1 人前 16.6g

《材料》 4 人前

豚バラ肉（ブロック）	200g
塩	小さじ 2/3 (4g)
昆布	少々
水	2000cc
米	1/2 合
木綿豆腐	300g
蒸し大豆（市販品）	80g
せり	8 本
柚子胡椒	少々

(食文 25 期 竹内 順子)

〈糖質は三大栄養素の「炭水化物」に含まれていて、血糖値を上げる原因になっている。適正な糖質摂取を心がけることで、血糖上昇を抑えることができる。緩やかな糖質制限を推奨する食スタイル。〉

《下準備》

- ・塩豚を作る。豚バラ肉に 2 % の塩をよくすりこんで、ラップをして冷蔵庫で 3 日ほどおく。出てきた水は捨てる。
- ・木綿豆腐は一口大に切っておく。
- ・米は洗って水を切り 20 分以上おく。

《作り方》

1. 塩豚を 5 mm くらいの厚みに切り、水と昆布を入れた鍋に加え、強火にかける。
2. 沸騰しても強めの火かげんでグラグラと 20 分、時々アクをとりながら煮込む。
3. 昆布を取り出して米を加え、更に 10 分グラグラと煮る。
4. 米が柔らかくなってきたら火を弱め、豆腐を加えて 10 分煮る。大豆を加えて 5 分煮る。
味が薄い場合は塩少々加えてととのえる。
5. 器に盛り、ゆでたセリなど青菜をのせる。
好みで、柚子胡椒を添えても良い。

地域交流活動報告の紹介

なでしこ3「かりば餅つき会」

代表 川田 学（国際24期）

地域交流グループ「なでしこ3」では、「元気アップかりば」（西神ニュータウン内狩場台、糺台地区の地域交流活動を担う）を支える各種団体と一緒に、年末12月23日（日・祝）開催の「かりば餅つき会」に参加し、老骨に鞭打って餅つき、手返し、餅切りの貴重な戦力として大活躍しました。会場の「かりばプラザ」では、子ども餅つきやミニ鉄道も運行され、家族連れなどで大にぎわい、つき上がった餅の販売には、1人3パックまで売り切れごめんの看板にもかかわらず大行列でした。

「なでしこ3」のOBお2人も朝8時から現役のシルバーカレッジ生だけでは足りないと思われたのか、参戦され、手慣れた手つきで大きな杵で餅つき、大きな手返しの芸を披露してくれました。

「元気アップかりば」では、昨年の5月にご講義をいただいた「NPO法人コミュニティかりば」の安藤眞佐子理事長を中心に、狩場台ふれあいのまちづくり協議会、自治会、管理組合、狩場台婦人会、狩場台シニアクラブ、青少年育成協議会西神中央支部など、それに「なでしこ3」も参加、他にかりばテナント会、（株）OMこうべ、狩場台児童館、狩場台小学校、行政の神戸市産業振興局農業振興センター、西区役所と多彩なメンバーで緩やかに連携し、みんなで力を合わせて地域の元気、地域の活性化に鋭意取り組んでいます。



事務局だより

◆23期生の皆様、ご卒業おめでとうございます

23期生343人の皆様方が、3月20日に卒業されます。学校生活での勉学やクラブ活動などで、充実した日々を過ごされたと思います。今後は健康に留意され、建学の精神「再び学んで他のために」を実践されますことを祈念しております。

◆卒業記念品ありがとうございます

3年生の有志による卒業記念品として、コミュニケーションボード（ベース及びボールのセット）（大型掲示板）6連を寄贈いただきました。学園祭等あらゆる場で活用されることでしょう。ありがとうございました。

◆入学生の第2次募集への協力のお願い

1月に平成31年度学生募集の受付を行いました。健康福祉、生活環境の各コースに若干の余裕があります。再度、お知り合いの方に勧めていただくなどのご協力をよろしくお願いします。

図書室だより

3月26日に図書室では年に一度の棚卸を行い、全書籍と蔵書登録台帳（PC内）とを照合し、所在不明図書の確認を行うとともに、蔵書の清掃などを行います。棚卸を円滑に行うために貸し出し中の図書で期限が到来しているものは図書室に返却して下さるようご協力をお願いいたします。なお、図書室は3月6日（水）から閉室となりますので、それ以後は事務局に返却してください。

また、4月12日（金）から新年度の図書委員会が発足します。図書業務の円滑な運営に向けて、引き続き皆様のご協力とご支援よろしくお願いいたします。

★新着図書★

☆硯の中の地球を歩く・青柳 貴史著

☆皇后四代の歴史・森 暢平著

☆世界と日本の花時計・元木 勉著

☆あの映画にこの鉄道・川本 三郎著

☆牧水の恋・俵 万智著

☆悪魔とよばれたヴァイオリニスト

・浦久 俊彦著

☆老いた家衰えぬ街・野澤 千絵著

ジョイラックデー 2019年1月16日 楽しみました・体験しました



フォークソングクラブ:会場のみんなと一緒に歌い楽しみました



トニー&レニー:シルバーカレッジ舞台デビュー



ハーモニカクラブの素敵な音にうっとり



フルートクラブの素晴らしいフルートアンサンブル



軽音楽クラブ:練習の成果を出し切りました



人形劇「ゆめ」:山んばにもらった錦で村のみんなが幸せになりました



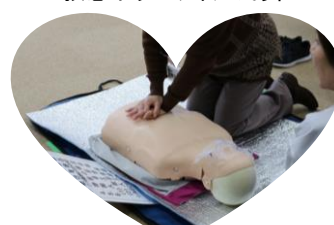
アロハ・ハワイアンズ:冷たい舞台でも裸足で楽しみました



茶道部:お点前体験難しかったけどおいしかった しあわせの村合唱団のみなさま



市民救命士講習会
:救急ボランティアしあわせ



体重をかけて、しっかり押します



絵手紙同好会:体験したよ、誰に送ろうかな



陶芸グループ:お買い上げありがとうございました



マウスピースをつけて人工呼吸