爽風（そうふう）

神戸市シルバーカレッジ情報誌
2020年1月　第200号

情報誌編集委員会のメンバー

目次

02　創刊200号、新年のごあいさつ
03　1994年2月創刊から200号
04　グループ学習発表：食文化専攻、国際交流・協力コース、健康福祉コース
11　ボランティア活動報告
12　教室だより：美工26期、音文26期
13　サークルだより：クッキーの会、アロハ・ハワイアンズ、ペタンククラブ、社交ダンスクラブ
15　先生！インタビュー：生活環境コース、スポーツ担当
16　グループ わ、ジョイフルクッキング
17　文芸サロン：俳句、川柳、一般応募
18　トピックス
19　掲示板、事務局だより、図書室だより
20　ＰｈｏｔｏＮｅｗｓ（フォトニュース）：　クラブ活動全開
付1　グループ学習発表テーマ（改訂版）

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。

編集・発行　神戸市シルバーカレッジ　情報誌編集委員会

新年のごあいさつと情報誌 200 号を迎えて

学長　服部 祥子

明けましておめでとうございます。皆さまお一人お一人、あたらしい思いを胸に、一年の歩みを始められたことでしょう。

カレッジの情報誌「爽風」は今回の 1 月号で 200 号を迎えられました。1994 年 2 月に創刊されて以来 26 年間、たゆみなく号を重ねて来られた成果です。「爽風」は情報誌編集委員会が中心になり、企画から原稿作成、写真撮影、編集まで精力的に進め、毎号毎号心をこめて作られ、そこには全学生はもとより、グループ わ や事務局の皆さま方の協力もありました。学習内容やサークル・ボランティア活動等の情報提供や、表紙の絵、イラスト・俳句・川柳の投稿等によって大いに紙面を盛り上げる等、「爽風」はカレッジをあげての大切な絆の役割を果たしてきたのです。私も毎号楽しみにして読ませていただいています。

詩人の高村光太郎は「僕の前に道はない　僕の後ろに道はできる」と詠みました。道は自らが切り開くものという決意でしょう。私たちのシルバーカレッジも前方に道も何もないところに創設され、26 年間皆で手を取りあって歩んできました。そして今私たちの後ろに道はできました。その道の軌跡を鮮明に書き記して下さったのが 200 回、号を重ねた「爽風」なのです。何と喜ばしいことでしょう。

今年 1 年、カレッジがどんな歩みをするのかが楽しみです。カレッジの関係者全員が一丸となって元気に歩き、その後ろに皆で歩いた豊かな道が新たにできますよう、祈っています。

あけましておめでとうございます

事務局長　丸一 功光

令和になって初めての新年を迎え、思いも新たに一歩を踏み出されていることと思います。

「微笑めば友達ができる。しかめっ面をすればしわができる。」 200 年前のイギリスの女性作家、ジョージ・エリオット（本名：メアリー・アン・エヴァンス）の言葉です。シルバーカレッジの楽しい学園生活の根っこの一つは、このメアリーの言葉にあるのではないでしょうか。

入学して初めて出会った人とともに、授業・グループ学習やクラブ、ボランティア活動、それに学園祭などを通して、これまでとは全く別の新たな人間関係が築かれ卒業後も続く仲間ができることだと思います。

情報誌「爽風」は、このような学生の生き生きとした学園生活を活字と写真で表現するシルバーカレッジの歴史の証人であり語り部です。1994 年 2 月の創刊から 200 号の発行を迎え、本当におめでとうございます。これまでの情報誌編集委員会の皆さんのご努力に心から敬意を表しますとともに今後のご活躍をお祈りします。今年もどうぞよろしくお願いします。

「神戸市シルバーカレッジ情報誌」200 号に寄せて

神戸市保健福祉局長　小原 一徳

「シルバーカレッジ情報誌」200 号の発行おめでとうございます。心からお祝い申し上げます。

毎号、充実した記事や写真が掲載され、学生の皆さまの生き生きとした学生生活の様子が伝わってまいります。

情報誌の発行過程は全て学生の方々で担っておられるとお伺いしました。1994 年 2 月の創刊から現在に至るまで、多くのご苦労があったと思いますが、途切れることなく受け継がれてきたことは本当にすばらしく、第 200 号を迎えられるまでの長きにわたり、発行にご尽力されている関係者の方々に対しまして、深く敬意を表します。

さて、ご存じの通り、2012 年に総人口が減少に転じ、高齢化も急速に進んでいます。このような人口減少社会の中、超高齢化を迎えておりますが、地域社会が元気で生き生きとあり続けるためには、健康寿命の延伸や元気な高齢者のさらなる活躍が期待されています。

シルバーカレッジは 1993 年の開校以来、高齢者の豊かな経験を生かして社会に貢献することを目指し学びあう場として、「再び学んで他のために」という開学精神のもと、地域のリーダーとなる人材の育成に努めています。そこで学び、交流された皆さまは卒業後も「グループ わ」の活動などを通じてボランティア活動や地域貢献活動に活躍されており、まさに現在期待される高齢者像を先導していただいていると思います。

今後とも、皆さまが健康で充実した学生生活を謳歌していただくとともに、シルバーカレッジで深めた知識や経験を、積極的に地域のリーダーとして社会に還元していただくことを期待します。

本カレッジ情報誌 200 号を機にさらなる飛躍と皆さまの益々のご繁栄を祈念して、お祝いの言葉とさせていただきます。

1994 年 2 月創刊のカレッジ情報誌「『SC コムネット』から 200 号
～ 震災を乗り越え先輩から”たすきリレー”で受け継ぎ発行 ～

創刊号の表紙

■黎明期からスタートダッシュ

1993 年 9 月開校した神戸市シルバーカレッジでは、10 月の入学式の直後からクラブ活動が次々と誕生し、翌年 2 月 1 日に創刊された情報誌『SC コムネット』には、結成されたクラブ数は 28 と記されていました。実は『SC コムネット』を発刊した当時の”シルバーカレッジ情報誌編集局”という組織もクラブ形態として志を持った編集スタッフが集まり、「学校当局と学生、学生相互の情報交換を通じて、シルバーカレッジの新しい校風を作る一助に」との思いを通じて編集制作にあたったと、創刊号の編集後記に掲載されています。

発刊は 1 月・8 月を除いた毎月発行という、現在の情報誌編集委員が驚くようなスピード感・熱意でスタートしました。

■阪神・淡路大震災とカレッジ情報誌

1995 年 1 月 17 日 阪神・淡路大震災により、在校生 779 名の内、負傷者 4 名、避難生活 100 名、講師 1 名死亡という被災に見舞われました。シルバーカレッジの校舎に大きな損傷はありませんでしたが、校舎は災害救援物資の配送拠点となり、陸上自衛隊のヘリコプターやトラックが発着し、校舎には救援物資が次々と山積みされていく状況になりました。

震災時の校舎前の救援物資(左)、物資搬入のトラック(右)

このような中で、学生たちの間から”何かしなければ”との思いが起こり、多くの学生が自主的に救援物資の搬出入、しあわせの村内の仮設住宅への支援などボランティア活動に参加しました。

一方、カレッジ情報誌の定期号は休刊となりましたが、震災翌月の 2 月には臨時号『がんばれコムネット』を発行し、在学生の避難先・連絡を掲載、被災禍状況の取材活動を行っています。その後も休校中の自主学習情報などを掲載しています。

■ボランティア元年とカレッジの学生活動

全国的にもこの震災をきっかけに被災地を支援するボランティア活動が立ち上がり、後に 1995 年は「ボランティア元年」と呼ばれるようになりました。

カレッジ在校生も関係者の多くが被災したにもかかわらず、”できる者ができることを・・・”、という気運でボランティア活動に参加し、同年 8 月には「神戸市シルバーカレッジ・ボランティアセンター」が誕生しました。

■その後のカレッジ情報誌

同年 10 月から、ようやく授業が再開され、カレッジ情報誌も同年 12 月から復刊しました。その後 2006 年からは、全学年全クラスから選出される委員会組織に移行しました。

また、現在の情報誌名称は学内応募により選考し、2009 年 5 月の 130 号から『爽風』としています。

■200 号、これからの『爽風』

現在の情報誌編集委員会の運営役員は 2 年生が 1 年間の任期で、次年度の 2 年生に”たすきリレー”で受け継いでいます。カレッジ情報誌の創刊、震災時の情報発信など私たちの先輩がご苦労された精神を受け継ぎながら、在校生および関係者にとって必要とされる情報媒体となるよう、本 200 号を編集するにあたり気持ちを新たにした次第です。

(編集責任者 25 期 辻本 憲和)

※本稿掲載にあたり、「シルバーカレッジ 10 年の歩み」、「シルバーカレッジ 20 周年記念誌」、『爽風 152 号』から一部引用しています。
※創刊号から『爽風』200 号までのバックナンバーのリストを委員会ホームページ https://ksc-sofu.net/ に掲載しています。

200 号発行に際しての新年のごあいさつ

皆さま、新年あけましておめでとうございます。

昨年４月、当委員会の代表を引き継いでから、早や 1 年が過ぎようとしております。幸運にも、節目となる記念すべき 200 号の「爽風」発行に携わることができ、大変嬉しく思っております。

今まで滞りなく、情報誌の発行を続けていただいた諸先輩の方々には感謝、感謝です。

この 1 年、卒業式、入学式、ジョイラックデイ、学園祭等の行事が開催されるごと、「爽風」の発行日に間に合わせるため、情報誌編集委員が一丸となり乗り切ることができました。これには、カレッジの事務局始め、在校生、クラブ・団体等のご協力とご理解があったからに他なりません。改めて厚くお礼申し上げる次第です。 今後共、情報誌「爽風」発行へのご協力とご鞭撻をお願いいたします。 (情報誌編集委員会代表 25 期 知地 正紘)

令和元年度 グループ学習発表会 （Part 1）

食文化専攻、国際交流・協力コース、健康福祉コース

令和元年度のグループ学習発表会が 11 月 27 日に食文化専攻（３グループ）からスタートしました。

12 月９日に国際交流・協力コース（７グループ）、同 12 日は健康福祉コース（４グループ）が相次いで開催されました。各グループから寄せられた学習の取り組み、成果、苦労話、反省点などをご紹介します。

なお、他コース・専攻の発表会については来年３月号に掲載いたします。

◇ 食文化専攻 ◇

1 年生の私は調理実習を楽しんでいます。講師の合図で調理を開始、毎回意図せず自分勝手？に調理して同班のメンバーがうまく修正した料理をおいしくいただいています。

今日は先輩が数カ月かけて、それぞれのグループテーマに沿って学習されたことを調理方法、おいしく食べる方法、うま味・だし・栄養価・季節感・シニア世代の食・薬草の効能、食材を大事に使う心・思いやりの心など、食に対してさまざまな角度から切り込んで、突っ込んだ研究で得た成果を発表されていました。どれも素晴らしかったです。

これからは“ちゃんと”食を作る事に向き合い考えた調理をしないと、3 年生グループ学習では、どこのグループにも入れないと思いを新たにする 105 分間でした。 （食文 26 期 若山 忠士）

【作って楽しい、食べておいしい、おやじ料理】

Gochisoh-san(呼称 ごちそうさん) 新城 隆治

テーマ設定は、メンバー全員で率直な意見を出し合い、ミーティングを重ねて決めました。

前半は、「おいしさとは何か」・「だし」・「調味料」・「調理法」の学習です。セミナーへの参加、ネット検索、書籍等を通じて情報収集し、基本試作料理の実習です。「だしのテイスティング」や、なじみの薄い燻製や、仕込みから数日を掛ける『時間調理』にも取り組みました。

後半は「おやじ料理」の提案です。シルバー世代の我々にとって、認知症の予防が喫緊の課題です。そのための独創的な料理が「おやじ料理」です。『料理を考え調理することは知的活動となり、材料の仕入れは運動となり、料理を人に振る舞えば楽しくかかわれる』を趣旨として 24 種類の「おやじ料理」を作りました。

フィールドワークでは、工場見学に３カ所、食べ歩きは５カ所に行きました。お世話になった方々に感謝です。有意義で充実した楽しい時間を仲間と共有し、人生で貴重な１ページを残すことができました。

【旬を楽しむ】

まったり＆ぼちぼち　　伊集院　公洋

私達Ｂ班のグループ名「まったり＆ぼちぼち」の「まったり」は、作った料理の味わいに「まろやか」や「こく」、「深み」があることを願うとともに、「ぼちぼち」は、Ｂ班の雰囲気で料理を作って楽しむという意味を込めてつけました。

旬の食材は、おいしく、新鮮で、栄養価も高く、比較的安値で大量に手に入ることから、昔から庶民の家庭に用いられてきました。

この四季折々の食材を使って、忘れかけつつある季節感を楽しみ、食材を大切に使う心と思いやりの心を料理を通して学ぶと共に、調理する楽しさ、食べる楽しさをこの学習で味わっていきたいと思ってテーマ名にしました。

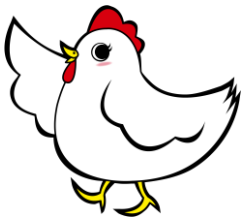
調理実習については、旬の食材を使って、主食・副食・吸い物・デザート料理を考えて調理することを基本に、毎回テーマを完結する事としました。中でも前半は、「玉ねぎ」、「トマト」、「なすび」、「冬瓜」等を使った野菜尽くしのデザートまで作って楽しみました。後半は、秋の味覚を先取りするようなメニューを考えて楽しみました。

また、フィールドワークは、身近にある食材を無駄なく使うというのも「旬」とかかわり合いがあると考え、その心構えが体現されている「精進料理」を味わいたいと思い計画し、禅寺に行き精進料理を作ることも体験することができました。

グループのチームワークで有意義なグループ学習ができ、とても良かったと思っています。

【鶏を学ぶ】

コケコッコー　　長谷　貞男



鶏は、ヘルシーで、安価な、身近に手に入りやすい食材であり、卵を含め色々な部位を、蒸したり、焼いたり、煮たり、スープにと色々な調理方法で楽しめます。そこで、Ｃ 班のテーマに決定しました。

メンバーが書籍やネットで調べた鶏肉や卵の知識を、勉強会を開催して共有しました。

フィールドワークでは、市内・丹波篠山・淡路島の養鶏場を見学し、鶏料理を学習しました。

発表方法は、他の班と違って全員参加の発表としました。一人の方が聞きやすいとの意見もありましたが、練習時に気が付いたことを、遠慮なく指摘することによって、聞きやすい説明にすることにしました。

メンバー同士の激しい議論や、発表直前で原稿を紛失する者もいましたが、無事終了することができました。

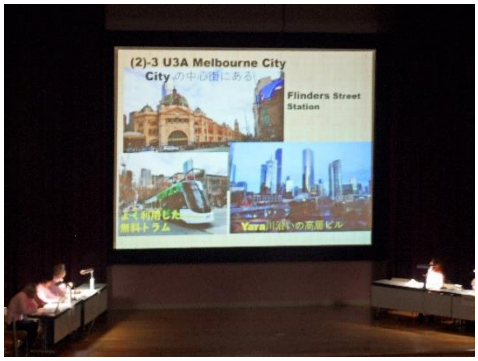
このチームワークで、次の試食発表会や冊子作成に臨みたいと思います。

◇ 国際交流・協力コース ◇

12 月 9 日　24 期生のグループ学習発表会が、雲ひとつ無い晴天の日におこなわれました。

シルバーカレッジ生活最後の集大成ともあって、一年間の苦労が感じられ、発表内容を聞いている私自身あっという間に時間が過ぎました。興味深く引きこまれる内容、楽しい踊り、シルバー世代ならではの多少不慣れなコンピューター操作が発表会に親しみをもたらしました。私にとって、知らない世界があり、今後の私自身に何らかの影響をもたらしていただいたと感じました。

（国際 26 期　大槻 恭一）



【来日ベトナム人労働者の光と影】

越南“Pho”　　蛭田　武

現在、関西地区ではベトナムからの留学生、技能実習生が急増しています。また兵庫区、長田区、姫路市などには、ボートピープルとして流れてきた多くのベトナム人定住者が住み、一つのコミュニティを形成しています。

それらのベトナム人たちをインタビューしたり、実際活動している現場にも足を運んで取材しますと、多くの問題点が発見されました。また同時に彼等を支えている宗教団体（ベトナム寺院、カトリック教会など）や民間のＮＰＯ法人の人たちからもいろいろなお話を聞くことができました。

そこには官民一体となって取り組まなければならない問題や法整備などが山積しており、今後労働不足がさらに懸念されるわが国においては、どのような解決策があるのだろうかと、わずかな時間、わずかな人数で模索し、まとめ上げたのが今回の我々のグループ学習のテーマです。

姫路市内のベトナム寺「大和寺」にて

【バルト三国に学ぶ】

バルトの会　　伊藤 俊太郎

神戸市とラトビアのリガ市が姉妹都市で、今年 45 周年になったこと、国際コースのグループ学習で初めてのテーマであったこと、北欧の小国から何かを学びたいという期待感などで、テーマを選定しました。

海外フィールドワークとして、リトアニア、ラトビア、エストニアを中心に、ロシア、フィンランドを訪問しました。国内フィールドワークとしては、ラトビアの姉妹都市である神戸市での 45 周年行事に参加し、北海道東川町にも訪問しました。北海道の過疎の町が、見事な変身をしている事実を知りました。海外では中世の建物を世界遺産として維持しながら、北欧の小国の驚くべき発展、教育レベルの高さ、世界最先端の IT 国家、緑豊かな公園の町などを目の当たりにして、我々神戸市民は、このような国々との交流をもっと深めて、彼らの優れた事例を謙虚に、また積極的に取り入れる勇気が必要であると感じました。いかに日本が「島国」であるかを痛感し、若者には、もっと外国へ出て挑戦して欲しいと思います。

リトアニア　カウナス市の杉原千畝記念館の執務室で「バルトの会」のメンバー

【海外における日本語教育の現状と課題】

令和・クールジャパン 10　　宮﨑 勝彦

日本に暮らす外国人は増加の一途をたどり、まさに「多文化共生の社会」が始まっています。これからの社会生活では在留外国人と仲良く生活していくことが重要と考えます。

それでは共に仲良く生活する上で何が大切でしょうか。

「日本の国を知ってもらう」

「しっかりとコミュニケーションをとる」

などいろいろ考えられますが、やはり日本語を習得してもらうのが一番ではないでしょうか。

国内（入口）では日本語学校や行政、ボランティア活動など日本語教育の場を多数見かけます。しかし、それ以前に海外（出口）ではどのような日本語習得の場があるのでしょうか。ＪＩＣＡや国際交流基金が海外に拠点を置いて日本語教育に力を入れているように聞き及びます。そこで、私たちグループは日本が海外でどのような日本語教育をしているのかをテーマに学習しました。

合宿先の淡路島にて

【神戸発祥　豚まん物語】

豚まんルーツ&未来　調査隊　　劔持 之孝

テーマは「神戸が発祥の地」とされる 68 種類のなかから身近で庶民的な「豚まん」を選定しました。まず、ルーツを文献調査して中国の故事に由来することを確認し、それがいつ、どのように日本に伝えられたかをフィールドワークで検証しました。

フィールドワークでは、ルーツとされる中国（天津・北京）の華人がまず日本に渡来した横浜・長崎・神戸（日本３大中華街）に着目して実施しました。加えて日本に最初に伝えたといわれる神戸南京町「老祥記」３代目社長に、日本の「豚まんルーツ」と当時の南京町の歴史および豚まん繁盛記の講演をいただき、そして顧客の立場から見た豚まんをシルバーカレッジ在校生にアンケート調査を実施して実態を把握しました。以上の活動結果から次の事が判明しました。

①やっぱり「豚まん」は「神戸が発祥の地」である。

②100 年以上の歴史で大きく３つの企業態に進化していった。

そこで、グループ学習の結果を踏まえて次の提言をすることにしました。

[提言]

１．PR の強化（具体的方策）

２.販売方法の見直し（包装紙の在り方）

この提言は現実離れかもしれませんが、我々は神戸の「豚まん」の発展を切に望んでおり、このグループがその一助になれば幸いであると考えます。

【神戸の KSC から世界の KSC へ】

KSC Network －Go Fun-

横井 幸子

人生 100 年時代と言われ、定年退職後は心身ともに健康でいられる期間が長くなってきています。その期間を我々はどのようにして生きて行けばいいのでしょうか。

それは我々世代の一番の課題です。毎日の生活を楽しみ、余生を有意義に過ごすことは、我々自身の手と努力と、そして協力で築いていくものであり、若い世代から提供されるものではありません。

我々の世代には充分にその力があります。海外にはＵ３Ａ（University of the 3rd Age）と言う世界的につなりのある組織があり、それはすべて我々世代の手により、我々世代のために機能しています。５班はそのＵ３

Ａのような組織の構築を目指し、この「グループ学習」をスタートとして、今後活動していくこととします。そのためにも 25 期・26 期、また来年入学してくる 27 期の仲間の参加を心から願っています。

メルボルンの U3A メンバーが来神、グループで案内

【温泉国日本と世界】

We love 湯　　白川 博文

世界でも有数の温泉国である日本では、古事記、日本書紀に記録が残り、飛鳥時代に温泉施設として利用されました。温泉街の始まりは室町時代の惣湯と呼ばれる共同湯つぼです。戦国時代には戦傷者の湯治とともに湯女も誕生し、江戸時代には庶民が楽しめる温泉文化となりました。

我々は、温泉の湯治、温泉の街づくり、インバウンドの実態調査に重きを置いてフィールドワークを進めました。初めに、地元“西の大関”なる有馬を訪れ、温泉観光協会会長の講話をいただき、温泉観光の現状と今後の課題を聴取しました。

温泉地訪問は、プチ湯治体験での鉄輪、”東の大関”の草津、兵庫北但の城崎、海外は台湾の温泉地を選定し、現地では観光客へのアンケート調査も行いました。

観光行政の取り組みを知るため、兵庫県庁にも訪問し教示をいただきました。将来の温泉観光を考えると人口減少社会の到来を見据えて国内観光客のみではなく、インバウンド誘客も求められ、関係者の方々の努力を祈念するものです。

城崎温泉“ゆとうや旅館”にて

【酒文化について】 ～居酒屋放浪記～

Be Drinkers　　遠藤 初枝

日本酒について下記のような項目を設定し,研究成果をまとめました。

●酒の役割　●日本酒の歴史　●日本酒造りの現場視察　●海外と日本との酒文化の違い　●日本酒を取り巻く現状分析　●日本酒の世界酒化のための提言　●遠藤日本酒ラベルコレクションの紹介

7 班はお酒をこよなく愛するメンバーたちで、いろいろと資料を探しているうちに人と酒には語りつくせないほど、長い歴史があることがわかりました。お酒は長い間人類に愛され続け、文化的にも大きな影響を与えてきた飲料で、親しくなりたい時、本音で語り合いたい時、大いに役立ってきたと思います。グループ学習を重ねるほどに（お酒を飲むほどに）我々の絆は深まっていきました。

最後に本当に酒を飲むこと以外、何もわからない我々ですが、学習に当たってグループの名刺を作成していただいた中国文化同好会の松井さん、発表用パワーポイントの作成に尽力いただいた蛭田さんに感謝いたします。

愉快な仲間たち

◇ 健康福祉コース ◇

４グループの発表を聞かせていただきました。共通のテーマは「健康寿命を延ばして、楽しく生きてゆこう」であったように思います。

サポーターの先生も言われましたが、仲間と一緒に楽しくやることが大切で、結果が出ればまた頑張れる気持ちになるものと思います。縁あって仲間となったみなさんと楽しい時間を過ごし、少しでも健康寿命を延ばせればと思っています。

健福 26 期　左川 健三

【高齢者とウォーキング】
―特にノルディックウォーキングに関して―

Nordic 8　　松本　謙

私たちは、高齢者の健康維持にノルディックウォーキング（以下ＮＷ）がどれだけ役立つかを、テーマに考えました。まず「老い」とは何か、それを助長するものは、そしてどうすれば健康維持、状態の改善ができるのかを考えました。考え付いたのがＮＷです。

メンバーは 68 歳から 82 歳まで、元気な方ばかりですが、14 歳の年齢差は、それなりの違いがあり、おのおのができる範囲で健康に留意し、週に２回は集まり、あと２回は自主練習、でも結構集まってＮＷしました。

その結果体重、筋力、体脂肪、体幹筋力などに大きな効果が現れました。またしあわせの村コースをＮＷしながら気づいた点も、関係部署に提案して改善された点があります。これからも皆で、ＮＷを続けようと思っていますが、でもここで気づいた大事な点があります。それはグループでＮＷをするからこそ、苦しいとは思わず、楽しく実施できたことです。

歩きながら、いろんな話をして相手を気遣っていると、頭もしっかり働いてくれます。体と頭（心）を共に健康にするノルディックウォーキング、ぜひ皆さんもやってみてください。グループでね。

【東洋医学の考え（未病）を取り入れて
健康寿命を延伸し、社会活動へ】

未病探検隊 7　　下内 正敏

神戸市の資料で、我々を取り巻く人口構成は、75 歳以上 1 人に対して 15 歳から 74 歳の人数が、2015 年は 5.7 人だったのが 2025 年には 3.9 人と、予想されています。

後期高齢者の増加と担い手の減少・支える側と支えられる側のバランスが年々厳しくなることを踏まえて、社会保障費などの削減の一助となればと、東洋医学でいう健康と病気のはざまの未病ということを学びました。

健康保持の方法として体質に合った養生法や効果的なツボを知ること、血流を良くする笑いヨガの体験、関連する講演・講座に参加、時には百薬の長を満喫して、手軽に出来る健康寿命を延伸する方法を実行して、社会に関わって行こうと学習してきました。

これからもこの姿勢を続けていくことが命題と思い、カレッジを卒業していこうと思っています。

丹波市立薬草薬樹公園

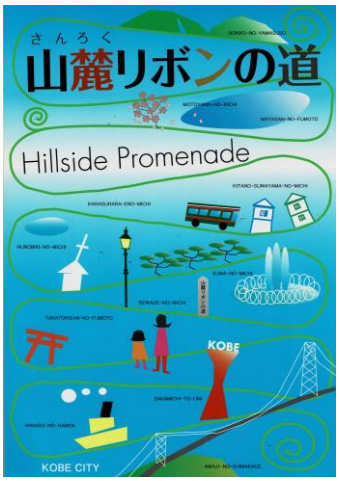
【健康寿命を延ばしてイキイキライフ！】

お～い 大丈夫会　　松前 育子

「人生 100 年」と言われている現在、日本人の平均寿命は伸び続けています。と同時に健康上の問題がなく自立した生活を送ることができる健康寿命も伸び続けていますが、その差は男性約９年、女性約 12 年あり問題視されています。

シルバーカレッジに通うことのできる私たちは今、元気です。これからも日常生活に支障がなく、心身ともに健康で生を全うするためには、今何ができるかを考え、学び実践してきました。その結果、運動やその他の日常行為・行動の身体活動、食事と口腔ケア、社会参加の３つの要素が大切であり、特に社会参加が大切であることがわかりました。

運動として実践した「山麓リボンの道」ウォーキングは、運動と社会参加が取り入れられたもので、健康に非常に効果的なものでした。私たちは今後も“仲間と楽しむウォーキング”をライフワークとして取り入れることにしました。みなさんも参加して一緒に健康寿命をゲットしませんか。



【シニアがときめくイベント】

ときめき隊　　亀田 裕

我々はシニアと言われてはおりますが、年と共に感激することも少なくなり、若い頃のようにドキドキワクワクするようなことも激減してきています。これが「老い」と呼ばれるものでしょうが、これをただ受け入れていていいものだろうか？そんな悲しすぎる現実から脱皮して、昔のようにはいかないかもしれませんが、「心がウキウキする」すなわち「心がときめく」そんな出来事が見つからないだろうか？　ということで「ときめき隊」がスタートしました。

そこでグループのメンバーが「かつて行きたかった所、やりたかったこと、それを箇条書きにして実行可能な物を取り上げてみんなで経験してみる。要するに一生懸命、真剣に遊んでみる」ということですね。中には体力的に限界を感じたものもありましたが、何とかやり遂げました。

その結果を同年代の皆さんに発表することで、参考にしていただけたら幸いです。結論から言うと「ときめき」とは仲間たちとの他愛ないおしゃべりの中にあったということでした。

『第 12 回ノルディックフィットネスフォーラム 2019 in しあわせの村』を支援

健福 24 期「Nordic8」のメンバー8 名は、しあわせの村開村 30 周年の記念として 11 月 30 日～12 月 1 日に開催された『第 12 回ノルディックフィットネスフォーラム 2019 in しあわせの村（第 2 回 JNFA 公認コースを歩こう！）』に、準備段階からボランティアとして参画しました。

下の写真は、大会参加者に配布されたパンフレットの表紙ですが、「主催（日本ノルディックフィットネス協会）」、「主管（こうべ市民福祉振興協会など）」の下に、「協力」として、神戸市、関西ノルディックウォーキング協会の次に「Nordic8（ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｴｲﾄ）神戸市シルバーカレッジ健康福祉コース 24 期生」と記載されました。

初日は、講演会の聴講のみとなりましたが、二日目は、勝手知ったるわがフィールド、私たちが提案した迷いやすいポイント、各コースの分岐点など 8 ヶ所において、コース案内を担当しました。

天候にも恵まれ、私たちの活動の集大成とも言えるイベントで、充実感を感じる良き一日となりました。

(健福 24 期　大山　秀雄)

大会開会あいさつ

「Nordic8」のメンバー

しあわせの村ノルディックコースにて、ポイント・各コースの分岐点で「Nordic8」のメンバー」が案内

美工 26 期

クラス代表　武田 勲

希望の美工 26 期生として入学できたことは、喜びでした。が、しばらくすると 2 年生から入学歓迎会をするので、混声合唱団をクラスで構成して指揮者を決めて披露してくださいと下命？がありました。

これはえらいことになった、と女性の代表と頭を抱えました。まず、歌う曲を決めなければなりません。披露するまでの日数は 1 カ月しかありませんし、練習をする場所はどこでいつ？するのか、まだ名前も顔もわからない仲間 36 人が不安そうにしている状態でした。歌は瀧廉太郎作曲の”花“に決め、お昼休みに教室で 10 分から 20 分練習することにして、曲を流さずに伴奏なしでする方が歌いやすいことを知りました。

5 月 21 日が歓迎会でした。みんな緊張して先輩たちの好奇の目を意識しながらそれでも無事に歌い終え、3 年生の方からよく声が出ていましたよ、と励ましのお言葉もいただきました。式典を終えて肩の荷が軽くなったのも束の間の事、今

度は、「美術の基礎を学ぶ」で、鉛筆で描く構図を考えて、モチーフの基本形（丸や三角）を意識して描き、陰影や質感の表現に苦労しました。

宿題で、自宅にて水彩画（淡彩画）に着色して、勅使河原先生にアドバイスをしていただき、学園祭に展示しました。次に、「陶芸ができるまで」の、「手びねりで碗を作る」で、NHK の朝ドラ「スカーレット」のように赤松先生の指導で、ろくろと粘土細工でお碗を仕上げ、学園祭で展示しました。次に、「たたら作りで皿を作る」の校外学習で河井

寛次郎記念館見学と容赦なく授業が続きました。

絵画、陶芸のクラブに入らなければ卒論に苦労するらしいと、どこからとなく耳に入ります。

今そちらの方に振り回されて、学園生活の面白さや楽しみは 2 年生が終わるころだろうと思いながらの毎日が続いております。

音文 26 期

クラス代表　廣瀬 和孝

「乾杯♪」の大合唱が、真っ昼間の太陽が輝く板宿の居酒屋から響いてきます。紛れもないＫＳＣ音楽文化専攻 26 期生、愛称「響 26」の面々です。この日は、塩屋から須

磨アルプスの山登り組、須磨離宮公園散策組、直接参加組が板宿で合流して、真昼の懇親会となった次第です。貸し切りとはいえ飲めや歌えと、そのエネルギーはすさまじいものでした。

音文 26 期は 50 歳代から 80 歳代まで幅広い年代の、女性 26 名、男性 13 名、総勢 39 名の仲間です。音楽の経歴はみんなさまざまです。音楽鑑賞が好きな人、何年もコーラスをしている人、ピアノ、フルート、バイオリン、エレクトーン、ハーモニカ、オカリナ、尺八、和太鼓とさまざまな楽器を奏でる人、ダンスが得意な人など、楽しみ方は色々ですが、「音楽が大好き！」という点ではみんな同じです。

そして私たちを指導してくださるのは超一流の素晴らしい先生ばかりです。お話はとても興味深く、ユーモアたっぷりの授業に引き込まれます。先生方の歌や演奏を特等席で観てうっとりと感動することもあります。音文って、素敵だと思いませんか？

こんな私たちだから、学園祭の合唱曲選定やその練習では抜群のチームワークを発揮します。トトロで歌われた有名な「君をのせて」を素晴らしいハーモニーで奏でることができたのは、まだ記憶に新しいところです。自我自賛ですが。（笑）

今から歓送交流会に向けて、合唱・パフォーマンスの練習が始まります。練習は大変ですが、楽しい雰囲気の中で、少しずつうまくなっていくのをみんなで喜びながら、素敵な響きを目指します。これからもクラス一丸となって、ワクワクする楽しい学園生活を過ごしたいと思っています。

音文 26 期「響 26」万歳！

ボランティア・クッキーの会

「焼きたてクッキーの香りは最高」

健福 25 期　黒田　陵子

クッキーの会は、福祉施設や児童養護施設へお届けするため、手作りクッキーを製作しています。

朝から準備をして、11 時ごろにはレーズンとチョコチップのかわいいクッキーがオーブンから次々と焼き上がってきます。

調理室いっぱいクッキーの甘い香りが広がります。

製作途中でレーズンが取れたものや、形が崩れてしまったものは贈り物にはできません。

厳しいチェックではじかれたクッキーは、次回製作の勉強のため、会員たちの試食用に使用します。

クッキーを冷ましている間にお菓子作りの大好きな会員が交代で自慢のレシピを披露して、みんなで教わりながら研修で菓子作りを楽しみます。

教室内でオリジナルクッキー作りの研修風景

ランチタイムには研修で作った菓子を試食しながらにぎやかにお菓子談義です。

最後にできたてクッキーをラッピングして子供たちにお届けします。ありがとうの笑顔をいただいて、私たちこそ感謝の気持ちでいっぱいになります。

「作る楽しみ、贈る喜び」をモットーに、クッキーを通じて社会とのつながりを感じることのできるボランティアグループです。

ジョイラックデイと学園祭ではクッキーの製作販売もします。

歴代先輩方の努力の積み重ねで好評をいただき、今年も販売開始早々に売り切れました。

本当にありがとうございました。

たくさんの人を笑顔にできる焼きたてクッキーの香りは、本当に最高で最強です！

ＫＳＣアロハ・ハワイアンズ

「南国の風を感じて」

国際 25 期　白川　光博

今年も学内イベント（ジョイラックデイ、歓送迎会、学園祭）および学外イベント（老人介護施設等でのボランティア活動、神戸まつり）で 23 回の出演をいたしました。

バンド、フラダンスともにそれぞれの目標をこなすことにより技量も上達してきました。

さらに介護施設では入所者の方々も一緒に歌ったり踊ったりで演奏する側の我々も大いに楽しませていただきました。

入所者の中には足元がおぼつかなく、それこそ介助の必要な方もおられ、ややはらはらする場面もありました。

私たち演奏する側も楽譜から目を離したりすると、次に目を戻した時に、どこを演奏しているのか分からなくなり、あせったりしています。

ここで現在の練習状況を紹介させていただきたいと思います。毎週月・水 2 日間直近のイベントでの演奏曲を中心に行い、特に水曜日は外部講師の指導によりバンド、フラダンス共に新しい曲にチャレンジしています。

各種イベントへの出演が技量上達のモチベーションとなっていると思います。

我々の活動を喜んでいただけるよう引き続き励んでいきたいと思います。

最後に今度の春で現 3 年生が卒業し、メンバーが一挙に減ってしまいます。

新入生の勧誘はもちろんですが、在校生の方々も気軽に練習風景をのぞきに来ていただき、入部してもらえればと思っています。

いつでも歓迎いたします。

学園祭の後、演技衣装で全員集合

ＫＳＣペタンククラブ

「手軽で奥深い生涯スポーツ」

園芸 25 期　田中 弘一

ペタンクは道具を使ってするスポーツとしては非常に手軽で、誰でも楽しめる競技です。

競技は、目標球に金属製のボールを投げあって、相手のボールより目標球に近づけることで得点を競うというゲームです。道具を使って行うスポーツのなかでも比較的簡単ですが、ゲーム性を失うことなくどこでも誰でもできます。実力に開きがあっても作戦ミスやゲームの流れで思わぬ不覚をとることもあり、ゲーム展開により投球方法を変えたりして、技術的な奥深さもあります。まだまだ、日本ではマイナーな競技ですが、スポーツ授業にも取り上げられており、その面白さはお分かりの方も多いのではないでしょうか。

しかしながら、現在ペタンククラブの所属は５名という状況で、１年生が不在という寂しい状況が続いています。

練習はＫＳＣ主催、生涯スポーツクラブ主催で月に２～３回平日の午前中に行っており、相互に参加しています。そのため練習参加人数は２０名近くになることもあります。当然、生涯スポーツクラブの参加人数が多いわけですが、それだけ高齢の方でも楽しめるスポーツだといえると思います。

ぜひ一度、クラブで体験してみてください。

本当に面白いスポーツです。お勧めします。

ＫＳＣ社交ダンスクラブ

「社交ダンスと共に第二の人生を！」

音文 25 期　寒川 君子

社交ダンスクラブは、毎週火曜日 13 時より、たんぽぽの家多目的室で活動しています。

ソシエテエレガンスの講師のご夫妻に、初級コースと中級・上級コースの二つのコースで、指導を受けています。

月３回で各コース１時間です。希望者は、２コース受講できます。月１回は、自主練習をして、教えていただいたことを復習しています。

月１回程度の割合で、ダンスパーティーを開催し、日ごろの練習の成果を楽しんでいます。

また、ＯＢとの合同オープンダンスパーティーや、舞子ビラでのクリスマスダンスパーティーも行っています。

ミニダンスパーティーには、シルバーにかかわりのある方でしたら、どなたでも参加できますので、お越しください。掲示板でお知らせします。

ミニダンスパーティーの様子

学園祭では、「ジルバ」、「ルンバ」、「タンゴ」と「ワルツ」の４種目のダンスを見ていただきました。

女性の場合、社交ダンスをしていなければ着ることのない衣装を着ての出演でした。完璧とは言えない踊りではありましたが、楽しむことができました。

第二の人生を、社交ダンスをすることで、楽しく健康的に過ごしませんか。リズムに合わせて、身体を動かしませんか。

初心者の方大歓迎です。

一緒に、ダンスを楽しみましょう。

～ シルバーカレッジの各コース・専攻でご指導いただいている先生へのインタビュー 第４回目 ～

生活環境コース 岩木 啓子先生

ライフデザイン研究所ＦＬＡＰ主宰。シルバーカレッジには 2005 年より講師として生活環境コースにて、主にチームリサーチ、および３年生のグループ学習を指導。神戸在住。生活協同組合コープこうべにおいて、環境・食生活分野を中心とした組合員活動の企画・支援業務に７年間従事。

1999 年、退職して個人事務所ライフデザイン研究所ＦＬＡＰを設立。

Q:今の仕事の前は、どのようなことをされていましたか？

学生時代は、家政学部食物学科で栄養学等、食にかかわることを勉強していました。卒業してすぐの就職は製薬会社の研究所での新薬開発。結婚して東京から神戸に来て３人の子供を持つ専業主婦として 12 年。その頃、コープこうべでアルバイトとして月１回発行の暮らし提案誌に携わり、暮らしにかかわるテーマを取り上げました。それを機にアルバイトからパート職員になり、ボランタリーな編集メンバーのグループをとりまとめることになりました。思えばその時やっていたことが、今につながっています。

Q:シルバーカレッジにかかわるようになったきっかけは？

カレッジから主にコミュニケーションやタウンウォッチングなど、参加型の講義の依頼がぽつぽつとあって、色々やっているうちに、３年生のグループ学習のサポートをしてみませんかということで、今の形になりました。

Q:授業をするのは楽しいですか？

楽しいですよ。最初は私よりずっと年上の人ばっかりでしたが、だんだん近づいてきて、今はもう入学資格もあります。

Q:今後、どのようなことをしてみたいですか？

私のライフワークは「考える市民をつくる」こと。率直に相手の顔を見て話してみる。ちょっとだけ踏みとどまって、考え、行動することで世の中がかわる。考えようよと言いたいです。

Q:最後に先生から学生へのメッセージがありますか？

仲間がいるということを大切に。話し合って、素直にやり取りできればすばらしい。シニアは人生経験が豊富なので、話し合うと色んなことが出てきます。カレッジの人には特に、考えるシニアになってほしいなと期待しています。

（25 期 中里、時岡）

スポーツ授業 山口 泰雄先生

東京学芸大学、筑波大学大学院、カナダ・ウォータールー大学キネシオロジー学科博士課程修了。鹿屋体育大学助教授、神戸大学教授を経て同大学名誉教授。現在、流通科学大学特任教授。日本生涯スポーツ学会会長、兵庫県／神戸市スポーツ推進審議会会長、TAFISA（国際スポーツ・フォー・オール協議会）理事。

■思い出深い実績

1993年ローンボウルズの太平洋大会（カナダ・ビクトリアで開催）に日本代表５人の内の１人として出場しました。試合は、勝った方がビールをおごるのです。わがペアーズは ２ 回おごる（試合に勝った）という結果でした。ローンボウルズは、試合が終わると相手とはノーサイドでコミュニケーションを交わすというすばらしい慣習があります。

テニスでは、生涯スポーツの国際総合競技大会「関西ワールドマスターズゲームズ 2021」に理事として参画しながら、ダブルスに出場予定です。

■学生時代の夢

小学校の頃、1964 年東京オリンピックの閉会式で各国の選手団が和気あいあいと乱れて一緒に入場してくるシーンを見て、スポーツは世界を一つにすると感じ、国際的な場でスポーツに係る仕事をしたいとの夢を抱きました。その後カナダに留学し、大学ではスポーツ社会学を教えながら TAFISA の設立に関わり、子供の頃の夢を実現しています。

■趣味

テニスのできる日数を増やしたいこと。一方、年末には第九にチャレンジしました（12 月 14 日明石市民会館にて）。

■シルバーカレッジ学生へのメッセージ

シルバーカレッジは全国で一番高いクオリティーを持っています。日本のセンテネリアン（百寿者）が７万人を超えています。

カレッジの皆さんが日本のアクティブシニアのモデルになってほしいと願っています。

（25 期 辻本、26 期 杉山）

グループわ だより

秋の各種イベント開催 （10 月～11 月）

下記のイベントで、日頃の成果が披露され、皆さまに楽しんでいただきました。

混声合唱団コーロ KSC 第 12 回定期演奏会（11 月 4 日）
第 14 回銭太鼓交流会 （11 月 9 日）
第 17 回マジックの祭典 （11 月 10 日）
茶道部同好会 秋のお茶席 （11 月 17 日）

「創エネ神戸」奨励賞を受賞（11 月 8 日）

令和元年度の神戸市環境奨励・功労賞の表彰式が神戸市役所 1 号館 14 階大会議室で行われました。

神戸市シルバーカレッジより推薦をいただいた、グループわ 創エネ神戸は、神戸市環境奨励賞を受賞しました。

シャキシャキ野菜のカラフル炒め　　張 千代先生のジョイフルクッキング

《材料》 4～5 人分

蓮根	80 g
人参	50 g
くわい（缶詰）	10 個
パプリカ（赤・黄）	各 1/2 個
絹さや	8 個
きくらげ	50 g
セロリ	1 本

《調味料》

酢	少々
鶏がらスープの素	小さじ 1
塩	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
ブラックペパー	少々
ピーナツオイル	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2
サラダ油	大さじ 1

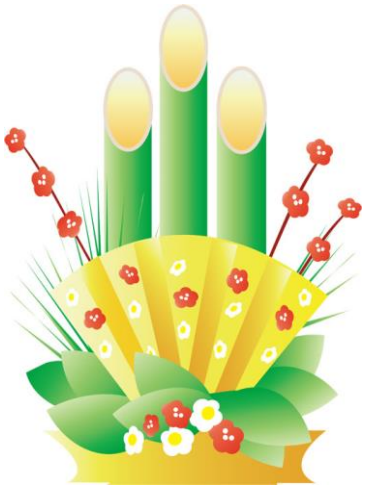
《作り方》

1．蓮根、人参の皮を部分的にむき、半月スライスする。 蓮根は酢を少々入れた水に入れて変色を防ぐ。
2．くわいをスライスする。
3．きくらげはぬるま湯でもどしておく。
4．パプリカは白いところをとり 1 cm くらいに切る。
5．絹さやはすじ取りをしておく。セロリはすじ取りし乱切りにする。
6．ボールに水 200cc と鶏ガラスープの素を入れて混ぜておく。
7．別のボールに塩、砂糖、ブラックペパー、水（100cc）、ピーナツオイル、片栗粉を合わせて混ぜておく。
8．フライパンを熱くしてからサラダ油を入れて鍋肌になじませ、その後、上記の 1、2 を入れて軽く全体を混ぜる。
その後、3、4、5 を入れ、さらに、6 を加えて全体を軽く混ぜ、鍋蓋をして蒸し焼きにする。
9． 3～4 分して蓋を開き、7 を全体に回しながら入れて仕上げる。

《ポイント》 ・蓮根、人参の皮には栄養があるので一部残す。
・蒸し焼きにすると、早く火が通りシャキシャキになる。
・調味料は先に合わせて用意することが手早く作るコツです。

（食文 26 期 杉山 健）

《 俳句クラブ 》



兼題　（自由題）

団らんのタベ新米香り立つ　上羽　貞弘
洪水調節のダムに鴨来たる　深見　彰生
雀らの影が動けり白障子　日種　晁
衣服脱ぎ十字架となる案山子達　髙田　勝
冬晴や柱に残る刃傷　高本　陽子
混声の調べホールを包む秋　中井　芳樹
竹の樋鳴りて時雨るる詩仙堂　梶谷　ゆり子
山城に色なき風の吹き渡る　丸田　久美子
小鳥来る窓辺に野菜刺して置く　大高　松男

《 川柳くらぶ 》

十月　句会　研究句　「さんま」

旬さんま冷凍ものに目が泳ぎ　渋谷　訓生
温暖化さんまは北の海へ逃げ　水船　修
熱い海泳ぎすぎたか痩せさんま　中井　芳樹
鰯焼き秋刀魚の姿浮かべ食う　小西　茂
高級になって秋刀魚が目を覚ます　千足　千
ニュースから消えた目黒のさんま様　原　三郎
秋刀魚高絵に描き写メ撮りやっと焼き　水谷　毅
秋ですね隣も秋刀魚焼いている　稲垣のぶ久

十一月　句会　研究句　「足」

出張の帰りに実家に足伸ばし　水谷　毅
じゅういちで靴下をぬぐ得意顔　中井　芳樹
登山靴減るのは夜道歩き過ぎ　原　三郎
ドローンに足止め食らう飛行場　渋谷　訓生
足の指じゃんけんポンで脳刺激　水船　修
足元を見られたらしい堅い椅子　稲垣のぶ久
堀炬燵足で謝る外は雪　千足　千

《 応募作品　川柳 》

震災や四半世紀に影薄れ　野田　悦治（生環２６期）

「な」行

情けない　溝を跳ぼうと踏み外し
認知症　物忘れと　どう違う
ぬるま湯でウトウトうっかり溺れかけ
寝とぼけて　ベッドから落ち尻を打ち
ノルマない定年迎えりゃ金がない

「は」行

パソコンを買ったがスイッチどこにある
「久し振り」声掛けられたが　誰だっけ
振込み詐欺　大丈夫だとは言い切れぬ
へそくりができる技量も元手なし
ポッカリと記憶が抜けてる時がある

知地　正紘（国際２５期）

俳句・川柳　募集中！
投稿はこちらから ⇩

関西マスターズスポーツフェスティバル 2019 で会長賞受賞

会長賞楯を持つ田中さん

９月 14 日に「ひょうご生涯スポーツ大会実行委員会」主催で行われた、第 14 回「関西マスターズスポーツフェスティバル　初心者ローンボウルズ大会」で、園芸 25 期の田中弘一さんが優勝し、会長賞（名誉会長兵庫県知事　井戸敏三）を受賞されました。本大会は、「ワールドマスターズゲームズ 2021 関西」の開催に向け、生涯スポーツの機運醸成などすそ野を拡大するために、種目別大会を一般県民が参加できる、「オープン型」の大会として開催されたものです。

シルバーカレッジ菊クラブが第 68 回神戸菊花展覧会で優秀賞受賞

「神戸市公園緑化協会」主催で行われた第６８回「神戸菊花展覧会」（通称:神戸菊花展）で、シルバーカレッジ菊クラブが「優秀賞」を受賞されました。菊クラブは、昨年度も同菊花展で「神戸菊花協会会長賞」を受賞されており、２年連続の快挙となりました。

また園芸 25 期の民部田敏男さんも同展で「入賞」され、同賞を連続 2 年の受賞となられました。

神戸の秋を代表する催し「神戸菊花展」は、10 月 20 日から 11 月 23 日まで相楽園で開催され、今年で 68 回目となりました。また、高さ 1 メートル以上の大菊をはじめ、懸崖、福助、ダルマ作り、千輪菊などに仕立てられた約 2500 鉢の菊で彩られ、総合花壇、大菊花壇、盆栽花壇などに飾り付けられ豪華絢爛な展示となりました。

神戸菊花展での菊クラブ(左)、民部田さん(右)の展示

混声合唱団コーロＫＳＣ　第 12 回定期演奏会が盛会裏に開催

11 月 4 日、満員の神戸文化ホール大ホールで、混声合唱団コーロＫＳＣ「第12回定期演奏会」が開催されました。

演奏を終え、音文 26 期村上茂雄さんは、入団して半年で初舞台を経験しましたが、緊張しながらも楽しく合唱に参加しました。ご来場いただきました皆さま、ご支援いただいた皆さまには心より感謝しております。早くも次回の定期演奏会に向けて新曲に取り組んでいます。混声合唱コーロで一緒に合唱を楽しみませんか。参加をお待ちしています。とのコメントでした。

神戸文化ホールでの Vivaldi「グローリア」演奏ステージ

シルバーカレッジ　オープンキャンパスを開催

11 月 15 日・20 日、12 月 12 日の 3 日間で、来年度入学を希望される方を対象にオープンキャンパス（学校説明会）が開催されました。

参加者は最初に学校からの概要説明を受け、その後授業中の様子・各施設をガイド付きで熱心に見て回られました。

年明けには学校説明会を１月 20 日～23 日の間で１日２回実施します。入学出願は１月 20 日～１月 31 日となっています。詳しい内容はカレッジ事務局にお尋ねください。

掲 示 板

KSC 男声合唱団 創立２０周年記念 第７回定期演奏会のご案内

KSC 男声合唱団は２月に創立 20 周年を迎えます。また、阪神・淡路大震災から 25 年経過を踏まえ「新たな一歩」というテーマで、第７回定期演奏会を開催いたします。指揮：石原祐介先生(元神戸市混声合唱団コンサートマスター)、斉田好男先生(神戸大学名誉教授、兵庫県・関西合唱連盟理事長)、ピアノ伴奏：阪田みゆき先生。

・開催日：３月 28 日(土)開演 14 時(開場 13:30)
・場所：神戸文化ホール大ホール
・演奏曲：男声合唱組曲「雪と花火」、「おじさんの子守唄」、「宮崎駿アニメ映画音楽集」、「関白宣言」

入場整理券（無料）をご希望の方は、往復ハガキに、住所・氏名・希望枚数（2 枚まで）をご記入の上、2 月 28 日までにお申込み下さい。　〒658-0051　神戸市東灘区住吉本町 2-10-29-104　久田好洋　宛

事 務 局 だ よ り

◆爽風 200 号おめでとうございます

これまで大勢の方々の手によって制作され、引き継がれてきた情報誌は、カレッジの１万人にも及ぶ学生さんが手にとり、読んでこられました。寄稿していただいた多くの皆さまのご苦労に敬意を表すとともに、さらなるご発展を祈念いたします。

◆学生募集への協力のお願い

１月 20 日（月）から令和２年度の入学者の願書受付を開始いたします。より多くの学ぶ意欲のある学生に来ていただくためにも、在校生・卒業生からの紹介（口コミ）が一番の効果があります。ぜひ、友人・知人・ご家族の方などに勧めていただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

願書受付期間は、1月20日（月）～1月31日（金）10 時～16 時です。持参、郵送、WEB で受け付けています。

なお、今回から受講料が、三大コースは 70,000 円に、総合芸術コースは 77,000 円に改定されています。

◆暖房シーズンの節電について

シルバーカレッジの冬の暖房は、電気を消費するエアコンです。昨年度の工事で照明の LED 化が進み、消費電力は少し下がりましたが、一番消費するのは暖房です。エアコンの温度の設定などのこまめな節電についてご協力をお願いします。

◆冬場の運転注意！！！

しあわせの村内では、冬に道路が凍結・積雪することがあります。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します。また、午前８時の時点で「神戸市」または「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令された場合は、臨時休校になります。

図 書 室 だ よ り

１．アンケート

12 月にクラスの図書委員の皆さま方にアンケートをお願いしました。アンケートを基にして皆さまの声を図書室の運営に反映したいと思っています。よろしくお願いします。

２．新刊図書のご案内　（11 月度購入）

◆ この世を生き切る醍醐味
樹木 希林 著　朝日新聞出版

◆ むらさきのスカートの女（第 161 回芥川賞受賞作）
今村 夏子 著 朝日新聞出版

◆ ひとり老後、賢く楽しむ
岸本 葉子 著 文響社

◆ かみさまは小学５年生
す み れ 著 サンマーク出版

◆ ひょうごで出会う野鳥
西播愛鳥会 著 神戸新聞総合出版センター

【編集後記】

オリンピックイヤーが幕開けしましたが、年初より中東での一触即発情勢、国外逃亡事件と、心配ごとが続いています。

さて、本誌１月号（創刊 200 号）は、1 月 17 日発行として、情報誌編集委員は正月返上して（？）編集を行ってきました。25 年前は阪神・淡路大震災の日でした。今回、一つの節目として、3 ページに特集記事を掲載するにあたり、震災後のカレッジ休校中にも情報誌を発刊し続けた臨時号、また 200 号に至る先輩たちの成果物を調べました。当初は目次だけをデータ化する目的で誌面をめくっていましたが、段々と中身まで興味深く読んでしまい、作業が進まなくなりました。年代ごとに掲載内容の濃淡がありますが、今年 1 年楽しい記事が掲載できればと願っています。オリンピック観戦チケットが当たった方は、是非、観戦コメントを寄稿ください。

茶道部

ハーモニカクラブ

木工グループ木彫会

フォークソングクラブ

第二の人生
クラブ活動全開

ダーツクラブ

人形劇「ゆめ」

アンサンブル

尺八クラブ

太極拳クラブ

パソコンクラブ

バドミントンクラブ

陶芸ボランティアグループ

オールディーズクラブ

フルートクラブ

訂正版

令和元年度(第 24 期生)グループ学習　テーマ

24 期生の学生生活集大成として、下記のグループ学習テーマに取り組んでいます。
発表会は、コース・専攻ごとに本年 12 月より順次開催され、本誌でもその概要をご紹介します。

健康福祉コース

	グループ名	テーマ	リーダー	人数
1	Nordic　8	高齢者とウォーキング　ー特にノルディックウォーキングに関してー	松本　謙	8
2	未病探検隊　7	東洋医学の考え(未病)を取り入れ、健康寿命を延伸し、社会活動へ	下内　正敏	7
3	お～い 大丈夫会	健康寿命を延ばしてイキイキライフ！	松前　育子	5
4	ときめき隊	シニアがときめくイベント	亀田　裕	9

国際交流・協力コース

	グループ名	テーマ	リーダー	人数
1	越南“Pho”	来日ベトナム人労働者の光と影	蛭田　武	4
2	バルトの会	バルト三国に学ぶ	伊藤　俊太郎	6
3	令和・クールジャパン 10	海外における日本語教育の現状と課題	宮崎　勝彦	10
4	豚まんルーツ&未来　調査隊	神戸発祥　豚まん物語	劔持　之孝	12
5	KSC Network -Go & Fun-	友達つくろう、海外に！	横井　幸子	6
6	We love 湯	温泉国日本と世界	白川　博文	9
7	Be　Drinkers	酒文化　～居酒屋放浪記～	遠藤　初枝	5

生活環境コース

	グループ名	テーマ	リーダー	人数
1	カーボンニュートラル４	木質バイオマスの力を活用して地球温暖化を抑制しよう！	菊間　征司	3
2	ACE	子供たちと歩こう！　未来の地球と人類を守るために	南山　裕	4
3	ビオトープ５代目５GO	子供達の身近に自然を　―ビオトープから生物多様性を考える―	加納 宗治	5
4	ぴんころ５	健康寿命延伸のために何ができるか、何をすべきか	中村　正人	5
5	瀬戸内の地魚ラボ	瀬戸内の地魚をいかに美味しく食べるか　～豊かな海って何だろう？～	松井　勉	7
6	虎籍隊（こせきたい）	動物園へ行こう（生物多様性確保における動物園の役割）	熊谷　信哉	4
7	クリーンGメン	台所ごみの削減	赤阪　猛	6
8	チームマリンエイト	大阪湾の漂着ごみを考える	髙井　俊夫	8

総合芸術コース　美術工芸専攻

	グループ名	テーマ	リーダー	人数
1	日日是好日	シルバーカレッジ茶道部用の抹茶碗を制作し寄贈する。	片寄　勝	4
2	愛美（IVY)	スペインの世界遺産「サグラダファミリア」の”慈悲の門”の門扉に彫刻されているファサードの一部を陶板(300 角)6 枚で模写での作成を行う。	大崎　成行	6

3	ギャザーシックス	陶作の成果として陶板及び陶板画の制作・6 枚の名画模写絵画	前田　博行	6
4	釉遊会	できるだけ多くの釉薬を使って焼き上げる楽しみと棚に作品を飾り、その風景(景色)を楽しむ。また、同時に釉薬に関する専門知識を得るため、校外学習を企画実施する。	大山　修作	5
5	ビードロの涙	伊賀焼の野性的なデザイン、自然釉が生むビードロの美しさを表現したい。	苅谷　澄代	4
6	磁釉 de 焼	四季をテーマに自由な発想で器を制作する。 ２年間の授業の集大成として、これまで学んだ様々な技術を試みながらも新たな技術にもチャレンジする。美しい日本の良さを四季の生活の具体的なシーンの中で表現する。	福岡　正規	4

総合芸術コース　音楽文化専攻

	グループ名	テーマ	リーダー	人数
1	ジョイフル２４	負けないで、For the beauty of the earth、モルダウ	平野　芳明 上野　安子	35
2	鼓珠	夢見月	生島　達之助 植田　陽子	19
3	Te　Amo	LOVE《ボサノヴァ》 Love　Me　Tender《サンバ》	井月　清 須貝　曜子	16

総合芸術コース　園芸専攻

	グループ名	テーマ	リーダー	人数
1	きゅうり「北進」	栽培時期の違いや摘芯の有無、連作障害が収穫量にどう影響するのかなどを調査する。	大治　正幸	12
	ネットメロン「パンナ」	ハウス栽培では無く、露地栽培で美味しいメロンを育成する為の栽培法を研究する。	武内　邦仁	
2	オクラ	オクラの栽培方法の違いによる収量の比較	目出　康男	10
	里芋	里芋を仕立てる茎の本数と収量の関係	緒方　貴玄	
3	ジャガイモ	ジャガイモの超浅植え栽培。３種類、３株間の違いによる収穫量の変化を調査する。	井上　茂美	12
	サツマイモ	種芋を丸ごと植え栽培をすることで、従来の苗植えと比較し収穫量の変化を調査する。	柴坂　敏郎	

総合芸術コース　食文化専攻

	グループ名	テーマ	リーダー	人数
1	Gochisoh-san	作って楽しい、食べておいしい、おやじ料理	新城　隆治 鬼本　由紀	8
2	まったり＆ぼちぼち	旬を楽しむ	伊集院　公洋	9
3	コケコッコー	鶏を学ぶ	長谷　貞男	9

［おわびと訂正］

爽風 11 月号にて掲載いたしました「令和元年度(第 24 期生)グループ学習テーマ」の内容で、複数箇所の誤りがありました。関係者にご迷惑をお掛けしましたことをおわびし、本誌にて訂正させていただきます。

また、テーマ発表後に内容変更されたグループがありましたので、合わせて本誌にて「訂正版」として再掲載させていただきました。