



神戸市シルバーカレッジ情報誌

2022 年 1 月 第 208 号



「しあわせの村」 絵画ボランティアグループ 美工 26 期 長瀬 満男

目 次

2	新年のごあいさつ
3	グループ学習発表：食文化専攻、健康福祉コース、国際交流・協力コース
9	教室だより：生環 27 期、国際 27 期、健福 27 期
10	サークルだより：エコ旅行、囲碁、書道、絵画
12	先生インタビュー：健福、スポーツ
13	グループわ だより、ジョイフルクッキング
14	文芸サロン：俳句・川柳・応募作品
15	事務局だより、図書室だより
16	Photo News：クラブ活動風景

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](mailto:ksc-sofu@ksc-sofu.net)」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。



新年のごあいさつ

学長 服部 祥子



謹んで初春のお慶びを申し上げます。皆さまお一人お一人、今年一年の抱負を胸に、新たな歩みを始められたことでしょう。

昨年はコロナ禍一色の一年でした。日を決めて出かけていたルーティンの活動ができず、結婚式や還暦等の家族・親戚集合の祝い事も、仲間内の会合や飲み会もままならず、旅行も音楽会もスポーツ観戦もあきらめ・・・何とも淋しい毎日をお過ごしだったことでしょう。

こんな年に続く新年だけに、お正月には必ず口ずさむ大伴家持の歌を、今年はとりわけ心をこめて唱えたいと思います。

「新しき年の始（はじめ）の初春の 今日降る雪のいや重（し）け吉事（よごと）」

・・・初春の雪が降り積もっている。そのようにめでたい事がいよいよ積み重なりますように・・・

これは家持が因幡に左遷された時のうたですが、不遇の中にありながら少しのかげりもなく、おおらかに詠まれており、心が明るくなります。ウイズコロナの年になろうとも、吉事がきっと積み重なるだろうという希望をもって、元気に今年一年を過ごしましょう。

新年を迎えるにあたって

事務局長 後藤 徹也



令和2年が、それこそ年明けから新型コロナに振り回される年となってしまったことから、今年こそは、との思いで迎えた令和3年でしたが、いざ蓋を開けますと、4月から6月にかけてのアルファ株、そして夏場のデルタ株、と次々にコロナの変異株の来襲を受けてしまいました。そして、この原稿執筆時点では、オミクロンと命名された更なる変異株の世界的広がりが懸念をされている状況となっています。

そのような中であって、シルバーカレッジでは、三回目の緊急事態宣言の発出を受けて、やむなく4月25日から5月11日にかけて臨時休校とさせていただきますが、その後の緊急事態宣言の再延長に際しては、設置者である神戸市をお願いをし、早期に再開を果たすことができました。この時、市に対して申し上げたのは、これまでもカレッジとして取り得る限りの感染防止対策を講じてきたこと、学生の皆さんも率先して感染予防に鋭意努めていただいていること、そして実際にカレッジでの学習活動を起点とした感染は一切生じていない、ということです。

これらの事は、その後の学生の皆さんの学習活動や課外活動によって裏付けられました。とりわけ、昨年度やむなく中止となった学園祭をコロナ下で考え得る最高の形で企画・運営していただき、来年度以降へと引き継いでいただけたことは、今後のカレッジの隆盛を予見させるに十分なものでした。さらに過日、来年度の学生募集に向けてのオープンキャンパスを4日間にわたって実施させていただきましたが、昨年度の2.5倍を超える150名以上の方に参加いただいたことも嬉しい出来事となりました。これから、いよいよ学年末へと向かいますが、事務局一同引き続き学生の皆さま方のカレッジライフの充実に向けて精一杯努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新年のごあいさつ

情報誌編集委員会代表 空中 博

令和3年も新型コロナ一色で終わろうとしています。年末には感染者が激減し、令和4年は元の生活に戻るのではないかと思わせる空気もありました。しかし、オミクロン株の日本での感染が確認され、新型コロナウイルスが我が国に初めて入ってきた時と同じような緊張した年末年始となりました。

これからも不安な日々が続きます。個々の情報に一喜一憂せず落ち着いた対応をしていかなければなりません。

情報誌“爽風”は新しい年も発行継続に努めてまいります。皆さまも情報誌編集委員から原稿依頼があった場合にはぜひご協力をお願いします。また、とりあげてもらいたい情報などがあればクラスの委員を通じてお寄せください。

歓送交流会、入学式、学園祭などカレッジ行事が普通に行えることを祈念して新年のごあいさつとします。

特集！

令和3年度 グループ学習発表会（Part 1）

食文化専攻、健康福祉コース、国際交流・協力コース

令和3年度のグループ学習発表会が12月6日、食文化専攻（4グループ）からスタートしました。12月9日に健康福祉コース（5グループ）、同13日は国際交流・協力コース（8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3月号に掲載いたします。

◇食文化専攻◇

食文化専攻26期生のグループ学習発表会を見学しました。それまでの調理実習の学びを基礎に、その集大成として成果が披露されました。「神戸と洋食」、「豆腐の魅力」、「発酵食品の活用法」、「ショウガの魅力の追求」の4つのテーマをグループで追求されました。その歴史と発展の経緯、健康への効用、フィールドワークとして著名店での実食や工場の視察、それらを基礎においしくするための調理方法の考案と実践・評価・改善などが報告されました。コロナ禍の中で、食材と調理法を工夫すれば、生活習慣病の改善、免疫力の向上に食文化が貢献できることを再認識することができました。

（食文28期 中山 久憲）

「神戸と洋食」満喫しよう神戸の洋食を！！

洋食でヨイショ 松井 一廣

私たちは学習のテーマを「神戸と洋食」とし、洋食の生い立ちおよび神戸の洋食屋さんの現状と、洋食は今後どのように発展していくのかを学習するとともに、神戸の名店の洋食を満喫することにしました。

まずは、洋食に関するアンケートを食文化コースの全学生にお願いして調査しました。その結果、好きなメニュー、よく食べるメニューの1位はカレーライス、2位はトンカツ、3位はハンバーグでした。

調理実習もアンケート調査結果を考慮して、①カレーライス、②ハンバーグ、③難しい卵料理のオムライス、に挑戦しました。ハンバーグは普段家庭では作らない、和牛のもも肉ブロック、肩ロース肉ブロックを自分たちでミンチ肉にするところから始め、メンバー7名でわいわいがやがや楽しく調理実習をすることができました。

フィールドワークは洋食の名店を訪ね、カレーライス、ハンバーグ、スペシャルランチについて店の方にお話を伺いながら、楽しく、美味しく満喫する事ができました。

オムライスの調理体験をして、難しかった卵料理も少し自信がつき自宅でも作るようになりました。

皆さまのおかげです。ありがとうございました。



豆腐に魅せられて

グループ102（とうふ） 丹羽 武

本年は、コロナ禍でカレッジが4/24～5/12の間が閉鎖され、グループ学習を最後までやりきれぬのか心配しつつ開始しました。テーマ選定は、多くの候補の中から多数決で「豆腐の魅力」に決めました。

豆腐は、われわれに馴染み深い食品ですが、スーパーに行けば何十種類もの豆腐が売られていて値段もさまざま、味もいろいろです。これらの豆腐は何が、どこが違うのだろうと考えさせられます。

豆腐はどのように作るのか、どの豆腐が一番おいしいのか、豆腐を使ってどんな料理ができるのか、変わった豆腐料理はあるのかといくつもの疑問が次々に現れます。それらについてメンバー全員（女性3名、男性4名）で、進め方を話し合い、豆腐製造、製造業者見学、調理実習、品評会、豆腐料理店探訪等を実施しました。短期間のグループ学習でしたが、メンバー7人が一緒に楽しく活動ができたことは非常に良い経験になりました。

発表会では、メンバーの共通認識で、「視聴者を驚かせよう」を合い言葉に「わたしは「とうふ」です」の歌に始まり、全員でのパフォーマンスの披露、バックミュージックに合わせた語り、最後は一人一句の川柳の披露など奇抜なアイデアを入れて行いました。



発酵食品を美味しく食べよう

発酵パーク26 曾谷 準

新型コロナの大流行に伴い、感染症予防に有効とされる発酵食品をおいしく、上手に摂取することを目標に、発酵とその食品に関する研究および発酵調味料を使った調理を行いました。

発酵食品は、紀元前 7000 年頃の中国で米、野ブドウ、蜂蜜などをかめに入れて発酵させた酒造りが始まりと推定されます。日本では、味噌や醤油などが古くから全国で作られています。

感染症の予防対策は、粘膜バリアの機能強化、自然免疫のパワーアップ、腸内環境の改善の3つですが、特に免疫力アップに適した食物は、植物性乳酸菌であるぬか漬けやキムチ、豆乳ヨーグルトなどであり、酢酸が入っているバルサミコ酢や黒酢と一緒に摂ると更に効果が上がるとされています。

発酵食品を専門に扱っているレストランも最近では見かけられるようになりましたが、わざわざ発酵食品のレストランに行く必要はないでしょう。普段



の調理に塩麹、醤油麹、発酵あずきなどを調味料として使ったり、甘酒や乳酸菌飲料を飲用すれば良いのです。ただ注意すべきことは、キムチでも発酵食品とは言えない、ただ辛いだけのキムチがあるようです。

フィールドワークとして、味噌や醤油の製造工場の見学を予定していましたが、コロナ禍により工場見学ができなかったことが残念でした。ただ、発酵食品の意義や種類、効能について勉強できたことは、非常に有意義だったと感じています。

◇健康福祉コース◇

穏やかな表情、ハリのある声、5 グループの自信に満ちた発表を見させていただきました。創意工夫のある活動や実践に裏打ちされた発表内容であり、シルバーカレッジにおける3年間の学習の集大成の厚みを感じました。パワーポイントの画像も美しく、歌あり、壇上でのパフォーマンスありと楽しい時間を過ごしました。素晴らしいお手本で、ぜひ私も取り組んでみたいと思いました。

(健康28期 木野島 公子)

【輝け！人生百年時代】

輝け！百年隊 左川 健三

現在の日本人の平均寿命は女性 87.7 歳、男性 81.6 歳で世界でもトップクラスの長寿国で、まさに人生 100 年時代の到来といっても過言ではありません。

60 歳定年以降のあまりにも長いセカンドライフをいかに豊かに、充実した人生にすることが私たちに課せられた大きな課題であるので、「輝け！人生 100 年時代」というテーマを取り上げました。

そのカギを握っているのが「老活」と「終活」と考えてこの二つを学習することにしました。「老活」で大切なことは、60 歳までの「ねばな



ショウガを食べて生涯健康：ショウガが持つ秘密を大公開

うるとら7 壺坂 久次

一念発起してカレッジ食文化に入学してから、あっという間に卒業を迎えようとしています。先日リハーサルも終わっていろいろ修正点を見直しているところです。

我々の学習テーマをショウガに決めた理由は、古今東西を通じて食用に利用されながら、また、その薬用効果が報告されているにもかかわらず、地味な存在であることです。その奥ゆかしさが、我がグループの心の琴線に触れたのです。

そして、数回の試行錯誤ののち、ついに我々はショウガを使った理想のフルコース料理を作り上げました。その間にいろいろな事をショウガから学びました。例えば、・主役（主となる食材）だけでは料理は成立しない・ショウガは切り方によってその味、風味が変わる・生育方法については混植（他の作物と交互に植えて直射日光を遮る）を取り入れるなどです。

唯一の心残りはコロナ禍で、最初企画していた日本最大の収穫地である高知県ほか、他府県に行けなかったことです。何年かしてこのメンバーが集まり、このグループ学習を懐古できる日が来ることを願っております。

なんせ、我々の目標は「目指せ健康寿命 105 年」なんですから。



らない生活」から「自分が本当にしたいことをする生活」に気持ちを切り替えることです。今の健康な体に心から感謝をして、一日一日を精一杯楽しみたいと思います。

「終活」は、理想的な死は「自宅での平穏死」ということを学びました。そのためには自分の死について真剣に考え、その考えたことを家族と主治医、ケアマネジャーとの人生会議を機会あるごとにすることの大切さを学ぶことができました。この学習で学んだ9人の仲間との絆はレクリエーションを通して深めることができ、卒業しても大切にしたいと思っています。



【心と体のアンチエイジング】

エンジョイ8 森永 茂樹

私たちは1年時の班を中心に8人が集まって、「心と体のアンチエイジング」をグループ学習のテーマに選びました。体の面では週3回以上のインターバル速歩を中心にストレッチ、筋トレを行い、健康増進とフレイル予防を図り、3月からインターバル速歩を開始しました。併せて高齢者に適した食事・料理を考え、12食品群チェックシートを作って毎日記録し、調理実習にも2回挑戦しました。

また、心の面では趣味としてのハイキングや押し花の葉づくり、演劇や落語の鑑賞、三十三カ所の寺巡り、温泉旅行なども企画し、メンバーと共にエンジョイし、アンチエイジングに努力しました。



インターバル速歩を6カ月間実施し、体組成計などを利用して、毎日体温、血圧、体重、体脂肪率などを測り、記録を取りました。6カ月間の成果として着実に体重や体脂肪率が減少した者もありますが、全体としてデータの顕著な改善は見られませんでした。しかし、歩く力や体力面で大きな改善が見られました。アンチエイジングのためにインターバル速歩を今後も継続していきたいと思っています。しあわせの村内施設の方々と押し花の葉づくりを共同で行う予定でしたが、コロナ禍のため、自分たちで制作した葉を施設にプレゼントするだけになりました。しかし、制作した葉の数は約500枚にもなりました。



コロナ禍の合間をぬってグループで行ったハイキングや寺巡り、落語鑑賞はいろいろなハプニングもありましたが、大変楽しいイベントとなりました。コロナ感染症が収束しましたらこのメンバーで寺巡り、温泉旅行に行きたいものです。

【フレイル予防のための取り組みについて（運動・食事・社会参加の実践）】

プチ・アスリート9 中西 仁茂

日本人の平均寿命は極めて高齢となり、人生100年時代と言われる状況の中、高齢者の間でフレイルという状態が問題となっています。このフレイルの予防・回復のためには、高血圧、糖尿病などの生活習慣病のコントロールや運動習慣、適切な栄養摂取が重要となります。

私たちプチ・アスリート9は、健康寿命を延ばしフレイルや要介護の期間を短くするため、運動・食事・社会参加への取り組みを活動の三本柱と位置づけ、有酸素運動であるスロージョギングと筋肉をほぐしリラックス効果の高いストレッチを組み合わせて選択し、週2回のグループ学習を目標に実践するとともに、高血圧や生活習慣病改善のため、毎日、体重・体組成値および血圧などを測定することにより、自分の

体のことを良く知ることに努めました。

本年4月にグループとして集合した際には、9名の年齢や体力が異なるため、グループ学習の課題として取り入れたスロージョギングやストレッチを実施することに、当初は若干の不安もありましたが、3カ月を過ぎたころから柔軟性や体幹が鍛えられ、問題なく取り組めるようになりました。

今後とも継続して運動、食事、社会参加に取り組んでいきたいと思っています。



【免疫向上で病も遠慮がち】

スマイルセブン 石川 広次

1. テーマ選定の背景

2020年1月6日国内初のコロナ感染者が確認され2020年4月に初の緊急事態宣言が発出された。2021年8月には4回目の緊急事態宣言が発出され不要不急の外出自粛、また、コロナ感染対策での会食自粛、旅行の自粛等々自粛という言葉が私たちに重くのしかかってきた。高齢者にとってはフレイルや糖尿病の悪化など、健康被害の直接の原因となることもある。

コロナ時代の制約事項が数多くある中、私たちは心や体の健康を維持するという目標を掲げ、グループ学習活動で調査、実践するため学習テーマとして取り上げた。

2. テーマ選定の狙い

私たちは心や体の健康維持という目標のため、先ずコロナ感染を含め病気にならないことが第一と考え、病気に対しての抵抗力すなわち免疫力について学び知り、病を寄せ付けない心と体作りを行う必要があると考え、本テーマ「免疫向上で病も遠慮がち」に取り組むこととした。

3. 免疫とは

疫から免れる⇒細菌やウイルスから身を守る力を持ち、病気の発症や重症化を防ぐ防御機能と菌に入り込まれたときに発揮する攻撃機能を併せ持つ防衛システムのこと。

①「生まれつき備わっている免疫」＝「自然免疫」

②「生活していく中で備わっていく免疫」＝「獲得免疫」

ちなみに麻疹（はしか）は獲得免疫でもあり終生免疫である。その免疫力を鍛え、高めていくことが、健康長寿へと繋がる道になる。グループ学習では免疫力向上に繋がる生活習慣のうち、食・睡眠・運動・笑いに着目し、免疫との関係を学び知り、取りまとめることとした。



【健康長寿への選択

～これから健康で楽しく過ごすために～

Well-being 上山 良子

少子高齢化が進むにつれて一人暮らしになり、心身の機能低下による日常生活「どうなる？」介護が必要になった時「どうする？」そこから始めました。

グループ名 Well-being（心身ともに良好な状態であり、持続的に幸福である）健康寿命の延伸は身体活動（運動）食生活（食と栄養）社会参加が重要と考え、フィールドワークに健康長寿神社巡り・神戸日本初（一番）探しなど歩き方に工夫をしました。ストレッチ、体操、ウォーキングなど運動習慣が大事と知りました

着目したのが、カレッジでのクラブ活動です。そこで、クラブ活動と社会参加について調査することにして、メンバーの体験入部。健康と福祉を学ぶ1～3年生を対象にしたアンケ

ートを実施。仲間が健康づくり、生きがいに繋がることもある、クラブ活動が盛んな理由がここにあるのかなと思いました。

新型コロナ禍での高齢者施設見学、介護保険や高齢者に関する資料収集、関係機関への訪問と、あれもこれもと取り組んだため、なかなか進みませんでした。

まだまだ元気な私たちは、交流できる居場所をつくり、これまでの経験を活かし発揮できる出番を見つけ、地域とのつながりを作ることが重要です。

介護を身近なものとして、考え関わっていく、大きなきっかけとなりました。



◇国際交流・協力コース◇

12月13日、廣重達典クラス代表の開会のあいさつで3年間の総決算ともいえるグループ学習発表会が始まりました。午前午後合わせて3時間の発表も橋道子クラス代表の閉会のあいさつの時には早く感じられました。発表は、神戸、歴史、旅行に関すること、はたまたタイムリーなコロナ、外国人労働者の受け入れ、地球温暖化と多岐にわたりましたが、グループ学習を通して得られた歓びは、各グループに共通しているようです。（国際28期 岸本 修治、谷口 清）

【ブラジル移民】

アミーゴ 6（アミーゴセイス） 竹内 勝彦

私たちはブラジル移民を学習し、多くの方々の苦勞や貢献を学びました。ブラジル移民については多くの小説家、ジャーナリストたちが血の通った記録を残そうと努力してこられました。しかしながら、移民につきまとう暗いイメージが先行し、あまりその貢献が知られてない状況です。

ブラジル移民が最初に入植したサンパウロ州では奴隷解放後の労働力不足の補充ということで、非常に劣悪な環境から数々の困難を克服し、成功しました。さらには誰も成しえなかったアマゾン周辺の開拓、内陸部にあるセラードと呼ばれる広大な不毛の土地（日本の5.5倍の広さ）の開拓にも多大な貢献をし、現在農産物輸出货量世界一というブラジルの礎を築きました。

ブラジル移民のほとんどが神戸から旅立ちました。当時多くの神戸市民が移住者たちを暖かく迎え、送り出したことを知りました。私たちは神戸市民として、それらの内容を少しでも多くの人々と共有し、ブラジルの発展に貢献し、日本人の信用を高めた移民の人々やそれらを支えた人々の努力を称えたいと思います。

【オランダと日本と交流の歴史】

オランダ ELF（エルフ） 梅田 裕之

オランダと日本との関係は鎖国時代だけではなく幕末から明治にかけても大いに重要な関係があり、学習の幅が広がる確信が持てたので、このテーマを選びました。研究内容・経緯は、交流幕開けから現在に至るまでの出来事を時系列に従い知識習得した上で、主要登場人物の詳しい掘り下げ、それに加えて疑問や興味を独自研究テーマとして個人の個性のもと作成しました。

全部で12テーマもあり、その一部を紹介しますと、

- ・東インド会社とは
- ・風説書は何が書かれていたのか
- ・リーフデ号から武蔵までの軍艦比較
- ・オランダ人が設計、監修した治水
- ・オランダ領キュラソー島
- ・オランダ語を多く使った文章等々

これらの彩り豊かなテーマはメンバーにとっても驚きでした。



海外移住と文化交流
センター（神戸市）



JICA 横浜海外移住資料館
（野菜山車 縮小複製）

この研究を通じてメンバーの評価として

- ①オランダの貢献度がこんなに多いことが知れて良かった。
- ②このテーマでなければ行くことない場所に行けたのが良かった。
- ③1年間楽しくやれて勉強になった。
- ④2年生の時味わえなかった仲間感が持てた。



このように仲間にも恵まれ、全員が多いに満足感を味わった。1年でとてもとてもいい思い出になりました。

【高田屋嘉兵衛と「海の総合商社」北前船】

グループ北前船 渡辺 勝彦

私たちグループ北前船（渡辺勝彦、酒井洋典、高橋幸子、橋道子、古川清の5人）は、グループ学習のテーマとして、ミナト神戸にちなんで、江戸時代後期に兵庫津を本拠として、日本海回りで蝦夷地まで往復していた船主・高田屋嘉兵衛に注目しました。嘉兵衛は、司馬遼太郎の歴史小説『菜の花の沖』の主人公であり、それによって有名になりました。その嘉兵衛が活躍した「北国廻船」の名称が「北前船」です。北前船は「買積（かいづみ）船」という寄港地で安い品物を買ひ、高く売れる荷物を売りさばくという「地域の価格差」で利を得る商売をしながら航海し、一航海で一千両（約一億円）を稼いでいました。これが「海の総合商社」と呼ばれるゆえんです。北前船によって、日本海沿岸の地域は経済が活発化し、「裏日本」というイメージとは異なっていました。特に、北海道でとれるニシンなどの魚肥は、綿花等の肥料として、大変売れました。



このように、私たちが知らない日本海航路をフィールドワークして、新しい日本像を捉えてみたいと思い、調査研究しました。

なお、北前船寄港地・船主集落は、日本遺産（文化庁認定）として、現在48地域が登録されています。



【コロナ禍での日本人の国民性を浮き彫りにし、考察する。～シニア世代がとらえた日本人の国民性～】

日本人 Who am I? 八尾 芳樹

「日本人のルーツを探る」板倉宗衛、「コロナ対策島国比較」小原元司、「コロナ禍の留学生の動向」岡田光雄など、

もともと異なった学習テーマを持った4人が一つの旗のもとに集まりました。グループ名は日本人 Who am I?、そして学習テーマは「コロナ禍での日本人の国民性を浮き彫りにし、考察する。～シニア世代がとらえた日本人の国民性～」でした。



2020年2月のダイヤモンド・プリンセス号の感染騒動から2021年10月の衆議院選挙まで、177のトピックスを国民性の気質、価値観、行動様式の31の具体的要素でマトリックス分析し、5つの要素（政治観、不安感情、医療観、危機意識、性格）を抽出しました。そしてこれらを国際比較することによって日本人の国民性について考察しました。

また、コロナに直接関連する要素「公衆衛生観」「ワクチン観」「健康観」について歴史をさかのぼって考察、そして島国のコロナ対策の違いからくる日本人の国民性についても考察を加えました。その結果、気質については不安感情が強く内向き性格、価値観については自由より安全重視、政治や医療制度に対する減点主義、行動様式については危険逃避行動傾向があることが結論として出ました。

また、コロナに直接関連する要素「公衆衛生観」「ワクチン観」「健康観」について歴史をさかのぼって考察、そして島国のコロナ対策の違いからくる日本人の国民性についても考察を加えました。その結果、気質については不安感情が強く内向き性格、価値観については自由より安全重視、政治や医療制度に対する減点主義、行動様式については危険逃避行動傾向があることが結論として出ました。

【琉球王国の歴史と文化 ～その魅力にせまる～】

琉球王国・るーちゅーくく7 椿 和彦

奄美・沖縄は美しい自然や独特の文化で、人気の観光地です。その奄美・沖縄はかつて「琉球」という王国でした。ならば、その国の人々はどのような言葉を話し、どのような生活をしていたのでしょうか？。そんな「琉球王国」に興味を持った私たち7名は、5月から調査・研究を続けてきました。

琉球王国時代に話されていた琉球諸語は、日本語と同じ祖先を持つものの、島ごと、さらには集落ごとに独特の変化をし、多様な言葉になりました。琉球諸語と日本語との差はスペイン語とポルトガル語の差より大きいということです。

今ではほとんど話されなくなった琉球諸語ですが、言語は文化の基礎なので、その言語の多様性から、琉球では多様な文化が展開されたと考えられます。その違いを調べることは難しくもあり、やりがいもありました。

日本の中でも特別な地域で



ある「琉球」について学ぶ事は、大きな知的刺激を与えてくれました。そして、幸運にも実施することができた沖縄でのフィールドワークでは、現地の方のお話を伺ったり、亜熱帯の自然を肌で体感したり、聖域の雰囲気を実感したりと、大変有意義な時を過ごすことができました。

【モスクとハラール料理を通して考えるイスラム】

チーム「ムスリム」 廣重 達典

日本は少子高齢化による人手不足を補うために東南アジアからの若い労働者を多く受け入れている。その中にはイスラム教徒（ムスリムという）の人たちが多く含まれている。特に、看護事業や介護施設では彼らへの依存度は高くなっており、近い将来、日本社会は彼らなしでは成り立たなくなると言われている。

しかし、私たちはイスラムについての知識が無く、何となく近寄りがたく敬遠してきた。彼らを知るためにはイスラムについて知るべきと考え「知らないことを知ろう」を合言葉に学習活動に取り組んだ。

フィールドワークでは各地のモスクを訪ねて多国籍のムスリムの方々と交流を重ねて彼らが日本人に何を要望しているのかアンケートを収集し、分析した。また、ムスリムで決められた食材のハラール料理レストランで食事をするなどの実体験をした。

イスラムについてほとんど知らなかった我々であるが、終わった現在は多くの事を知ることができ、多くのムスリムの友人たちを得ることができたことは大きな収穫であった。彼らが外見上は近寄りがたい雰囲気とするのも我々の方が敬遠して偏見を持っているからであることも知ることができた。



東京ジャーミー内部の礼拝室
(オスマントコ様式の内装はアートとしても美しい。)

【脱炭素社会を目指してー神戸は水素基地となりうるか】

水素グループ 春名 一生

地球温暖化の影響は、暖冬だけでは収まらず、大雨に大洪水、巨大台風やハリケーンに毎年脅かされています。この地球規模の大事故を解決するために、化石燃料に代わるエネルギー源として水素が着目されていますが、今、まさに神戸港がその水素荷揚げ基地として活動を始めようとしています。

そこで水素を輸入する相手国が何故オーストラリアになったのか、そして、どのようにしてそれを造り、輸入し、どう使われているのかを知りたく、また、我々が最後の故郷となるであろうこの神戸をクローズアップさせれば、皆さんがきっと水素に関心を抱いていただけるのではないかと考え、このテーマで手を挙げました。その結果、あっという間に 7 名のプロ級のメンバーが集結し、それぞれが得手とする分野に的を絞って学習を始めました。

しかしながら、コロナ禍の真っ最中、フィールドワークをしようとしてもなかなか見学先の承諾が得られません。実施できた神戸環境未来館では神戸市エネルギー政策課の皆さんが、鳥取すいそ学びうむでは鳥取県企画局の皆さんが、北大阪水素ステーションでは大阪ガス(株)エンジニアリング部の皆さんが丁寧な案内と教育をしてくださいました。ありがとうございました。他に、本学玄関前で燃料電池車の運転学習会をおこない水素エネルギーの力強さを肌で体験しました。燃料電池車 3 台を手配し、サポートしていただいた神戸トヨペット(株)のスタッフの皆さんの協力には感謝の至りです。



水素社会として進化し、炭酸ガスの排出量が減り、地球の温暖化がストップするのをただただ願うばかりです。次世代のために！

【暮らすように旅しよう〜シニアライフの豊かな好奇心〜】

最高の旅人 寺地 信夫

私たちは、旅をこよなく愛する 7 人の仲間、「旅」とは少し異なる「ロングステイ」について学習しました。人生 100 年時代、人生の第二幕を楽しく過ごすため、ワクワクドキドキ感をかき立て、好奇心を満たす手段としてロングステイをとらえ、不安を解消し安心安全なロングステイを実現するため、情報収集・検討を行いました。

文献調査、フィールドワーク調査（丹波篠山市、南あわじ市及びパソナグループ夢舞台オフィスなど）に加え、ロングステイに関する関心度を確認するカレッジのアンケート調査、またロングステイ先での食事情を確認するためタイ料理と台湾料理の調理体験にもチャレンジしました。その結果、ロングステイの全体像、候補地、注意事項、手順等の情報を収集し、ロングステイを身近に感じることができ、「誰もがロングステイを楽しむことができる」と確信しました。また、学習を通じ、行ってみないとわからない発見、暮らしてみないとわからない発見があることを実感できました。

さらに楽しいことを実施しようと、2 月に南の島を訪問し、ロングステイを体験する予定です。そして卒業後に海外ロングステイも体験する予定です。そのため、卒業後も、体力、気力を維持し、社会とつながりを持った生活を心がける所存です。



健康に向き合う

健福 27 期 クラス代表 友田 正一

コロナ禍は、行動の自粛を余儀なくし、運動不足やストレスの増大を招きました。これは、健康二次被害と呼ばれるものですが、予防策として講義で学んだことを今、役に立てなければと色々考えているところです。

今日の講義は、「楽しく脳トレーニング」というテーマでした。それが結構やってみると難しいものです。脳を刺激する体操や筋肉の緊張を解く体操なのですが、先生が次々に指示を出し、頭では理解できても手足が思うように動いてくれず、我ながら情けなくもあり、滑稽でもありました。

最近発表された報告書では、2040 年になると健康寿命が男女ともに 75 年を超えるとの予測が出ていました。健康



意識に関し、幸せを感じる方は 12%いましたが、将来その意識が持てるように心掛けたいものだと思います。

健康福祉コース 27 期の方々を見ていると、「生きがい」とか「生き抜く力」を常に持ち合わせて生活している人がたくさんおられます。そのような方々と一緒に楽しく元気に過ごしている日々に、私はとても感謝しています。

国際交流・協力コースで学んで

国際 27 期 クラス代表 城 隆二

コロナ禍もあり社会活動が自粛ムードの中、昨年 9 月カレッジに入学し、国際交流・協力コースで学んで 1 年 4 ヶ月余経過しました。国際という言葉からすぐ思い浮かべるのは海外旅行です。世界遺産を始めとする名所旧跡を訪ねその歴史を知ることや、大自然の絶景を眺め感動すること、旅先で美味しい料理と地ワイン・ビールなどで満喫している姿を想像するだけで、とても幸せな気分になされます。このコースに入った理由も、国際力を高めるといった崇高な目標は特にありません。新しい仲間と学び、一緒に気軽に海外旅行を楽しむといった単純な気持ちで選択した経緯があります。

一方 1 年 4 ヶ月余の国際交流・協力コースの講義の中、このような気持ちとは裏腹に私を啓発し、印象に残った講義が 2 年次にありましたので紹介します。

「地球環境とエネルギー」の講義で、地球温暖化についての諸問題について詳しく教えていただきました。その問題解決に向けた取り組みとして、COP26、カーボンニュートラル、再生可能エネルギー利用等、各国の思惑や取り組みには濃

淡がありますが、その課題について分かりやすく説明されました。その中で地域住民による草の根運動の重要性、大切さを認識しました。また、講師自身の身近な取り組み紹介もあり、興味深く聴講し大変印象に残った講義でした。

最近多発するゲリラ豪雨、「北海道のコメが美味くなった」との某政治家の発言、電気自動車（EV）等々、地球環境とエネルギーに関係した記事が新聞紙上でも多く取り上げるようになりました。

新たな変異ウイルスが押し寄せつつあり、現実にはまだまだ厳しい環境の中、海外旅行はしばらくお預けの状態です。新型コロナウイルス感染症が収束し、近い将来ヨーロッパを旅行する機会がありましたら、スイス・アルプスアレッチ氷河の絶景に加え、整然と並ぶ威風堂々とした風力発電所が眼前に現れることでしょう。たった一度の人生ですから、この夢が早く実現することを切に願っています。



ウィズコロナ

生環 27 期 クラス代表 小林 俊哉

昨年、私達の入学はコロナ禍で始まり、1 学期は休校となりました。そして 9 月から授業が始まり、最初は広いカレッジホールで行われ、遠く離れた席からは講師の表情が見にくい場面もあり、一方的に聴講するような状態でした。登校時間は通勤時間に重ならず、三密を避けた方法は良かったです。残念ながら未だ全員がマスク着用で異様な景色は変わらず、早くマスクの無い普通の生活に戻って欲しいものです。オンライン授業も始まり、当初はあまりパソコンの操作もうまいかない一方、適度に止められて何度か繰り返して聞き直させて良かったです。



今年も 4 月下旬からは休講、そしてクラス代表として不安をもちながら授業は再開されました。昨年中止になった歓迎交流会の不慣れな準備の中、交流会経験者のクラスメイトの協力をいただいて、7 月に歓迎交流会が無事終了して安堵しました。ほとんどのカレッジの学生はワクチン接種を終わっていると思う一方、ワクチン接種後でもマスク着用、手洗い優先など感染対策を継続しています。兵庫県の新規感染者数が減少傾向となり、来年は良くなると思います。コロナと付き合っていくウィズコロナを進めて行くこととします。

熊本県天草の墓参りも丸 2 年続いて行けず、早くコロナが鎮静化することを期待しています。

KSC エコ旅行クラブ

“特別企画ツアーで国内、海外の旅に GO！GO！”

生環 27 期 松岡 玲子

当クラブは「エコツーリズム」の理念に基づき、国内及び海外を旅行して見聞を深めるクラブです。「安い旅行」という意味では無く「エコツーリズム」のエコです。自然環境、歴史、文化、世界遺産などに触れて見聞を深めると共に、会員相互の親睦を図ることをモットーにして企画活動をしています。

昨年、今年度とコロナ禍において活動が思うようにできませんでした。7月初旬に計画していた、尾瀬沼～会津街道の旅は残念ながら中止せざるをえませんでした。しかしコロナが収まりはじめ、11月に計画していた、世界自然遺産に登録された、奄美大島・徳之島への旅行は実現することができました。久しぶりの旅行が、大自然に癒やされる旅となり、良い命の洗濯になりました。

一般の旅行会社には無い特別企画ツアーで、思い出に残る楽しい旅を一緒にしませんか。



KSC 囲碁クラブ

“囲碁を通じて脳の活性化”

国際 27 期 北堀 圭一郎

KSC 囲碁クラブでは毎月 3 回グループ学習室で月例会を実施しています。また毎月 1 回しあわせの村研修館などで OB も参加した囲碁大会を行い、都度表彰を実施しています。

囲碁について簡単に説明すると、現在世界の囲碁人口は 4200 万人で中国(2500 万人)、韓国(770 万人)、日本(420 万人)、台湾、タイとなっており、日本は世界で 3 番目に競技人口が多い国となっております。

囲碁の良いところは、基本的に体力は必要でなく相手さえいれば誰でもできるボードゲームで、最近ではネット囲碁も普及しています。そのうえ、様々なメリットがあります。囲碁は右脳を使うゲームです。右脳を刺激すると判断力を高めストレス解消にも効果があるといわれています。さらに我々の世代に必要なボケ防止の手軽な特効薬ともいわれています。最近では企業で若手社員の教育ツールとして採用しているところもあります。

囲碁は簡単で以下のルールを知っていれば誰でも気軽に参加できます。

1. 黒と白が交互に打つ
 2. 相手より陣地を多く囲った方が勝ち
 3. 石は周りを囲むと取る
 4. 石の打てない場所がある
 5. 置き石によって棋力に差のある人と対等に対局できる
- 以上ですが、手軽な脳の活性化に興味を湧いた方はぜひ例会をのぞいてみてください。



絵画ボランティアグループ

“一緒に絵を描いてみませんか”

国際 27 期 前田 龍夫

絵画ボランティアグループでは、1 年生から 3 年生まで約 60 名の会員が所属しており、毎月 3 回土曜日にしあわせの村内の施設（たんぼぼの家・研修館など）で例会を実施しています。

例会では、クラブで毎回準備する花、果物、人形などのモチーフを描いていただいてもいいですし、しあわせの村内の風景画を描いてもらっても OK です。画法も、水彩画、



例会の絵画作成風景

油絵、鉛筆画など、自由に取り組んでいただけます。

これまで絵の経験がある人もいますが、中学以来 何十年かぶりに筆を取る人もたくさんご参加いただいています。毎回経験豊かな OB 講師により、基本から丁寧に指導いた



OB 講師による講評

だけますので初心者の方でも安心してご参加いただけます。また例会の最後には、描いた絵を OB 講師により、講評してもらえます。

例会活動などで描いた作品は、学園祭などの学内イベントや、アートホール神戸など村外のギャラリー展（年 2 回）でも出展いただけます。あわせてカレッジ内やしあわせの村内の施設でも展示いただけます。

絵画は、卒業後もずっと継続できる活動です。皆さん、絵筆を持って、仲間と一緒に絵を描く喜びを味わってみませんか？

いつでも、ご見学、ご入会をお待ちしています。



絵画・陶芸合同作品展
(2021 年 7 月・新長田合同庁舎)

KSC 書道部

“筆”で字を、書を上手に書きたいと思いませんか？”

生環 27 期 若松 匡

紙に向かい姿勢を正しておもむろに筆をおろす時の緊張感、白の中に墨蹟が走る躍動感、字を連ねて書が形作られていく爽快感、拙くてもそれなりの満ち足りた気持ちを味わえるのが書道です。書には、「漢字」と「かな」があります。漢字には楷書、行書、草書のいわゆる三体があります。また字数に応じて色紙、半紙、半切、条幅があり、技量に応じて選択します。字の練習には古来より「千字文」とよばれる 250 の四字一句からなる日本のいろは歌に似た詩文が使われます。これを「細字」と言います。また、名筆と呼ばれる手本を熟覧しながら丁寧に写し、手本の字形、筆勢、用筆などの技法を磨く「臨書」という方法があります。

KSC 書道部は 40 名の OB と 10 名の現役生が在籍し、師範資格を持つ約 10 名の OB 講師が研修館での月 2 回の例会において、持ち寄った習作をマンツーマンで添削します。対象は半紙、条幅に書かれた楷、行、草の漢字、1/2 半紙に書かれた細字、書簡にかなとボールペン字で、それぞれについて複数の担当の講師から懇切な指導が受けられます。

KSC 書道部は“心龍会”という流派の神戸支部として活動しており、月 1 回会誌に掲載される競書課題を提出することにより、技量の認定を受けることができますので、上達具合を実感できますし、励みにもなります。

カレッジでは学園祭、ジョイ・ラック・デイにおいて作品のパネル展示、外部ではしあわせの村本館での書道展開催、施設への書道教室のボランティア活動も行っています。

一緒に切磋琢磨しませんか。





スポーツ授業 谷 めぐみ先生

湊川短期大学幼児教育保育学科准教授

シルバーカレッジでは、2006 年よりスポーツ実技の講師として、ダーツ授業を指導。

大阪教育大学卒業後、神戸大学大学院総合人間科学研究科・人間発達環境学研究科を修了。子供から高齢者まで、運動やスポーツの楽しさ・面白さを感じてもらうことを、どうすれば広く伝えられるかを研究し、生涯を通したスポーツを楽しむための方法を一緒に考えていこうと呼びかけています。

学生の頃のクラブ活動は何をされていたか？

中高大と 10 年間、陸上競技をしていました。中学時代は 3 種競技、高校に入って一時中断しましたが、担任の先生の勧めで陸上競技（7 種競技）を再開しました。

生涯スポーツ学とはどのような学問ですか？

大学院でマスターズスポーツを研究していました。ワールドマスターズゲームズが日本で開催される予定です。これは生涯スポーツの世界大会で、キャリアがなくても世界のいろんな人たちとスポーツを楽しめるスポーツ愛好家に開かれたイベントで、誰でも参加できます。そこを目指す人たちは、どのようなキャリアを持って目指してきたのかを追いながら、スポーツの楽しさをいろんな世代に伝えていけるような研究をしています。

ダーツ講義を受け持つことになったきっかけは何ですか？

学生時代に恩師のアシスタントとしてカレッジのダーツ講義に関わりました。その後、恩師のあとを引き継いで講師として受け持つようになりました。

普段の生活で趣味や老後に向けてやりたいこと・考えていることは何ですか？

山登りとジョギングをしています。山登りは、百名山登山達成が目標です。ジョギングは山登りの基礎体力作りも兼ねています。山登りは、生涯続けていきたいと思っています。山登りをされているご高齢の方は皆さん元気です。きっと、山登りが好きなのだと思います。そういう方々のようになりたいと思っています。山の一つ一つの自然（空気、季節、鳥の声など）を感じながら登るのが楽しいと思います。

シルバーカレッジ学生へのメッセージをお願いします。

若い世代は老後を悲観的にみる方も多いですが、ここにくると、そうではないことを感じます。皆さんすごく楽しそうに学ばれているのを見て、憧れています。そのことを維持しながら健康に気をつけて過ごされることを願っています。

（健福 27 期 中塚 賢、音文 27 期 空中 博）



健康福祉コース 長野 仁先生

森ノ宮医療大学大学院教授

シルバーカレッジでは、2002 年より健康福祉コースの講師として東洋医学のツボ健康法を指導。

明治鍼灸大学卒業後、同大学大学院修士課程を修了。

1998 年に南丹市で鍼灸鴻仁を開業、2000 年には神戸市に転院し、現在にいたる。

東洋医学に携わるようになった経過を教えてください。

少年野球で捻挫や突き指をした時に、父親が通っていたカイロプラクティスを受診して興味を持ちました。高校生の時に進路をカイロプラクティスの先生に相談し、明治鍼灸大学へ入学しました。経絡治療と呼ばれる伝統鍼灸を知り、無痛で効果絶大なことを体感し、さらに研鑽を深めるために大学院では医学史を専攻しました。

毎日行っているツボ健康法はありますか？

入浴時に電動歯ブラシ健康法「じよいぐる」を行います。特に手を入念にしています。「じよい」はジョイント（関節）、「ぐる」はマッスルグループ（筋肉の溝）の意味です。関節や筋肉の溝を電動歯ブラシで刺激する健康法です。私が考えた手軽で簡単に誰でもできる健康法です。カレッジの皆さんにもお勧めします。

食事で気をつけていることはありますか？

多少の不摂生に負けないのが健康ですから、健康のために努力することには熱心ではありません。薬はほとんど飲みませんが、腸活の一環でイーjeeファイバーを 15 年間飲んでいきます。最近、生の黒麹をスプーン 1 さじ舐めています。

仕事を離れ、息抜きで楽しんでいることはありますか？

私は、仕事と趣味が完全に一体化し、どちらも本業なので息抜きの必要はありませんが、自動車を眺めているのが好きです。クラシックカーやスポーツカーなどが大好きで、クラシックカーの博物館などに行きたいのですが、今は行く時間がないのが残念です。以前乗っていた車が壊れて、後継モデルの発売がコロナ禍で大幅に遅れているため今は代車的な車に乗っていますが、新型に乗れる日を心待ちにしています。

（健福 27 期 福島 広美、生環 28 期 佐野 幸男）

グループわ だより

ビバ！ハロウィン（10月30日）



しあわせの村の芝生広場で「ビバ！ハロウィン」のイベントを開催しました。子どもたちのイベントがまだまだ限られている中、受付開始前から多くの方が並ばれ、こども 705 名、保護者 604 名の方々に来場いただきました。当日は、秋晴れで晴天に恵まれ、スタッフ 156 人とども、多数の家族連れで楽しんでいただきました。



会員親睦 グラウンドゴルフ大会（11月27日）

しあわせの村運動広場で、「会員親睦グラウンドゴルフ大会」を開催しました。15 組 43 人の会員が、8 ホール 2 ラウンドの個人戦で、熱戦を繰り広げました。当日は風が強く、一時は小雨が降りましたが、全員ものともせず、プレイしました。雨の後は、きれいな虹が迎えてくれました。



グループわ で一緒に活動しませんか。OBが活動しています。在学中でも入会可能・大歓迎です！

活動の詳細は、web サイトへ

<http://wa-net.jp/group-wa/>



与田 邦彦先生のジョイフルクッキング

ポークヘレのカツレツ コルドンブルー



《材料》 4 人前

1	カツレツ		2	ブロッコリー	大 1/2 個
	ポーク（ヘレ）	30g×8 枚		塩	適量
	ロースハム	5g×8 枚	3	ジャガイモメークイン	中 2 個
	プロセスチーズ	4 枚		塩	適量
	小麦粉	30g	4	キャロット	中 1 本
	卵	1 個		塩	少々
	パン粉（細かい物）	50g		胡椒	少々
	無塩バター	20g		無塩バター	10g
	サラダ油	60cc		砂糖	10g

《作り方》

- 1) ポークはめん棒で薄くのばし、ポーク、ハム、チーズ、ハム、ポークの順番で挟み、端を押さえておく。
- 2) 小麦粉はしっかり付けて、よく混ぜた卵、そしてパン粉の順番で衣をつける。
- 3) フライパンにサラダ油とバターを入れ、1) のポークを入れて弱火で両面をこんがりチーズがとろりとなるまで焼く。
- 4) キャロットは皮をむいてお好みの大きさにカットして、水を入れた鍋に入れ、やわらかくなるまでボイルする。
出来上がったら水をひたひたにして、塩、胡椒、バター、砂糖を入れて煮詰め、つやが出てくるまで煮る。
- 5) ブロッコリーは一口大に切り、塩ゆでをする。
- 6) ジャガイモはお好みに切り、塩ゆでをする。
- 7) 出来上がったジャガイモ、ブロッコリー、キャロットを皿に盛り付け、最後にカツレツにソースをかける。

《ソースの作り方》

- a) 白ブドウ酒 100cc、固形スープ 2 個、粒胡椒少々を鍋に入れて煮詰める。
- b) a) の鍋に水 250cc を加え少し煮詰め、片栗粉大さじ 1 を入れてとろみをつけ、バター 20g 入れて仕上げる。

（食文 27 期 中田 賢和）

《川柳くらぶ》

題「酒」

酒の句は百万超えてまだ足りん 吉田 謙

酔うて出た名句醒めたらなんじゃこりゃ 吉田 謙

ドクターの酒解禁に頼つねる 大高松男

居酒屋にいつから行くか思案顔 大高松男

立ち飲みのアテは噂と悪口と 千足千

「自由句」

三冠も四冠近し若き棋士 大高松男

お互いに表彰し合う夫婦劇 大高松男

独り寝の無二の親友魑魅魍魎 吉田 謙

八十路前夢は続きかトイレ何処 吉田 謙

ぼんやりと見上げる空に母がいた 千足千



《俳句クラブ》

兼題：晩秋から初冬の雑詠

鋭き声に撓る竹刀や冬はじめ 谷口 裕

初霜に天空の城尖りけり 中井芳樹

薄野に溶け入るがごと一輛車 大高松男

山茶花の木の間貫く夕日かな 大高松男

初霜の音を愉しむ足の裏 千足恵美子

病室の姉の声消す虎落笛 千足恵美子

片付けはあつと言う間や菊花展 戸田文章

旅心誘ふGOTO秋の空 佐野貴代美

仏壇に鎮座まします富有柿 貞莉 茂

木洩れ日や草むらに咲く帰り花 山田浩子



《応募作品》

短歌と川柳

オリオンの無音の調べ夜明け

山茶花と対を成したる亥の子餅

孫子へとSDGS 追い求む

国を越え子どもに届け二刀流

野田 悦治(生環26期)

歌ったびずれていくのはマスクか

換気して歓喜の歌をマスクごし

女子会はマスクつけても無きごとし

寺尾 隆志(美工28期)

「新型コロナウイルス感染症」

変異株来るなど言ってもやってくる

三回目迷わず打って安心生活

手消毒こまめな換気黙飲食

村田 全康(生環27期)

俳句・川柳募集中！

投稿はこちらから



事務局だより

◆学生募集へのご協力のお願い

1月17日(月)から令和4年度の入学者の願書の受付をスタートします。

近年、入学者については、新型コロナウイルス感染症の影響が依然としてあり、厳しい状況が予想されます。

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。

ついては、カレッジの在校生の皆さまには、友人・知人・ご家族の方などにお勧めいただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

願書受付期間は、1月17日(月)～28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17日(月)～21日(金)の毎日

①10時～12時、②13時～15時の2回、学校説明会を開催します。

事前予約制で先着20名となっています。

◆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は下がりましたが、一番電力を消費するのは暖房です。特に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っていただきますようお願いいたします。皆さまのご協力よろしくお願いします。

◆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表された場合は、臨時休校になります。

◆駐車場定期券の取り忘れにご注意を

多くの方に駐車場定期券をお使いいただいておりますが、料金所で定期券を機械に挿入したあと回収するのを忘れたまま通過してしまうケースがしばしばみられます。

ご利用に当たっては、定期券の取り忘れに十分ご注意ください。よろしくお願いいたします。

図書室だより

新しい年を迎え、KSCに集う皆さん、お一人お一人が、今年も1年、楽しく充実した年になりますように。

図書室に入って右側(机の前)にゆったりと座れる椅子をセットしました。朝一に座って、のんびりと新聞各紙に目を通し、さあ、行動開始というのがおすすめです。

人生を豊かにしてくれる本や専門分野の知識を得られる本がいっぱいある図書室に来ることを勉学に取り掛かる前のルーティーンとされてはいかがでしょうか。

<新着図書>

「神戸人形賛歌」

著者 吉田太郎 出版社 神戸新聞総合出版センター
(759)・・・人形、玩具

「ハイデガー『存在と時間』を解き明かす」(NHK ブックス)

著者 池田喬 出版社 NHK出版
(134)・・・ドイツ・オーストリア哲学

「九十八歳。戦いやまず日は暮れず」

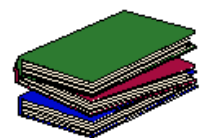
著者 佐藤愛子 出版社 小学館
(914)・・・日本文学(評論、エッセイ、随筆)

「人生が変わる白内障手術 第2版」

著者 山崎 健一郎
出版社 幻冬舎メディアコンサルティング
(496)・・・眼科学、耳鼻咽喉科学

「世界史とつなげて学べ超日本史」

著者 茂木 誠
出版社 KADOKAWA
(210)・・・日本史



編集委員会からの訂正とお詫び

2021年11月号学園祭特集の出店・展示で、「KSC 野鳥と自然観察会」からいただいたコメントが掲載されていませんでした。今後、このようなことが無いよう注意するとともに、お詫びいたします。

書籍の紹介(オムニバス小説)

中森敏博(生環26期)さんが、「潮風のむこうには 平生 三郎と住吉村の人々」を住吉学園住吉歴史資料館前田康三(企画)さんと出版されました。

興味のある方は図書室にありますので、読んでください。

クラブ活動風景



KSC バドミントンクラブ



KSC 卓球クラブ



KSC テニスクラブ



KSC ダーツクラブ



KSC パターゴルフクラブ



KSC 太極拳クラブ



陶芸ボランティアグループ



KSC スポーツ吹き矢グループ



手話ソング



ボランティア木工グループ（木彫会）



KSC 囲碁クラブ



ボランティア・グループ「こども文化」



有機野菜をつくる会



ケナフの会



「ガーデニング」グループ