



「秋の静寂」 栃木県鹿沼市大芦峡谷 写真クラブ 国際 29 期 奥田 昭仁

— 目 次 —

2~5	第28回学園祭特集：学長祝辞 委員会委員長挨拶 ステージ・出店展示写真
6~7	28期グループ学習
8	30周年記念講義：俳優 堀内 正美 氏
9	韓国啓明大学ファッションショー参加
10~11	先生インタビュー：食文 中崎先生 健康 足立先生
12	トピックス
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：俳句・川柳・応募作品
15	事務局だより 図書室だより 編集後記
16	Photo News：学園祭スナップ写真

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。



第28回学園祭『とどけよう！未来へ繋ぐ 我らの響き』

令和5年10月7日に第28回学園祭が盛大に開催されました。実施状況を皆さんのご挨拶や写真でご紹介いたします。

お祝いの言葉

学長 前田 潔



第28回学園祭が10月7日に開催されました。キャッチフレーズは音文29期 辻順子さん作「とどけよう！未来へ繋ぐ 我らの響き」です。

新学年が始まって間もなく総合委員長の越智勇人さん、久武鈴恵さんのお二人が学長室にご挨拶にお見えになりました。例年のことですが、この時期の学園祭委員はその任務を考えてか緊張されています。お二人も例外ではありませんでした。

学園祭は年に一度の、KSC最大のイベントです。そして学園祭の成功は一に学園祭委員会による準備にかかっています。学園祭が近づいてくるとキャンパス内が騒がしくなってきます。ふれあいホールに学生があふれるように集まってきます。いろんな荷物を抱えた学生が忙しそうに行ったり来たりします。駐車場には頻りに車が出たり入ったりします。一人の学生がパフォーマンス、出店の準備、学園祭委員など3つも4つもの役割を引き受けています。学園祭の準備に走り回っている学生の表情は引き締まってきます。

学園祭総合委員長

国際29期 越智 勇人



10月7日に秋晴れのもと、第28回学園祭が盛況のもと無事催行できました。

これは5つの委員会が長時間の準備をしていただいたおかげです。多くの支援者の応援、各クラブの演舞や演奏、出店・展示、バザー協力そして駐車場管理があつてのことです。担当いただいた皆さんお疲れさま。ありがとうございます。

皆さん、日頃の学習、クラブ活動そしてボランティア活動の成果披露ができましたか？まさに学生主体による運営ができました！

今年は参加の範囲を学生のご家族と卒業生まで拡大したため、来場者が約1400人になったと推定しています。昼ごろのカレッジホールはほぼ満席で、ふれあいホールも混雑し、通路スペースが狭すぎる感もあるほどでした。

私は昨年、駐車場係をしました。学園祭の雰囲気や少しは触れる事ができましたが、楽しかった感はありませんでした。今年は委員会を運営するにあたり、楽しめなくては辛いしんどい委員会だけで終わってしまうと思い、役員や支援者で協力いただく皆さんも楽しむ、楽しめる学園祭を希望しました。

私は英語クラブではパソコン操作を担当。参加すると練習や打ち合わせに時間はとられるものの「やった！」の達成感を演じる仲間と共に感じる事ができました。何らかの関わりは楽しいものです！

この3年、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて学園祭は制限された中での開催でしたが、今年は久しぶりにご家族、卒業生が参加しました。ご家族にカレッジを知ってもらい、ステージのパフォーマンスを楽しんでもらうことができました。

13サークルのバザー・出店、13の展示、23のステージ演技が行われ、皆さんはそのために日ごろから一生懸命準備してきました。とくにステージ出演は緊張します。1年生は4月からわずか6か月の練習しかできません。失敗しないか、上級生の足を引っ張らないか、緊張感はピークに達しています。それだけにやり終えた後の達成感は格別です。クラブ員同士の一体感も強くなります。一気に近い友人同士となります。

今年はカレッジ開校30年の記念の年です。卒業生は1万人に達しています。多くのシルバー世代がこのしあわせの村の中で学習し、友人との交わり、他者への奉仕と、その活動を連綿と続けてきました。学生の記憶に残る経験の一つが学園祭です。今回もみんなの記憶に鮮烈に残る学園祭になったことを信じて疑いません。最後に関係の皆さまの学園祭への無償の貢献に深く感謝申し上げます。

高齢者にとって魅力的なカレッジに改革していきたいと考えています。

各委員会での催行内容の良し悪しなどの確認は出来ていませんが、各委員会の内容を伺い、本年の反省と来年への改善点を総括し、それを30期生に伝える仕事が残っています。

運営委員会の代表や役員になると相当の時間や手間をとられます。毎年こんな大変な作業を経験の少ない学生が担当し苦勞するシステムの疑問もありますが、これもカレッジ生の学業のひとつかもしれません。

来年はより一層拡大した参加者になる学園祭が催行される事を期待しています。

国際29期 久武 鈴恵



第28回学園祭も晴天に恵まれ、盛大にとり行うことができました。これもひとえに、皆さまの日ごろからの私たち学生へのご理解のたまものと、感謝いたします。

今年もたくさんの方の運営委員、そして総勢260人の支援者の皆さまが「どうすればより楽しい学園祭になるだろうか！」と3月からのたび重なる会議を開催し、知恵を絞って考えて準備をして迎えることができました。

私たち学生は学園祭を通して、人生の経験を活かせる機会をいただいています。私もその一人として歌い、外国の人と交流し、楽しい時間を過ごさせていただきました。

このような素晴らしい行事が末永く続くことを、願ってやみません。

総務委員会委員長

国際29期 辻 敏夫

学生たちにとって運営は大変だったのですが、そのおかげで活気に溢れた素晴らしい祭典になったと思います。学生のお孫さんだと思われる小さな子供たちもたくさん来て、あちらこちらで歓声が響いていました。これは大きな思い出です。

事務局の大きな支援のもと、今年は主体となる2年生が1年生だった3月から会議を始めることができました。これにより、時間的な余裕が生まれ、準備の内容を充実させることができました。そして何よりも責任感の強い素晴らしいメンバーが揃っていたことが成功の要因だったと思います。多くのことをリードして下さった学園祭委員の皆さんとその支援者、そして積極的に参加してくれた学生の皆さんに感謝しています。学園祭では、委員の1人として参加する機会を得ることで、知り合えなかった多くの方々と交流することができました。開催日だけでなく、過去6か月間で多くの人々と出会えたことは本当に楽しかったです。共通の目標に向かって行動する仲間として、この経験は素晴らしいものでした。

ステージ委員会委員長

健康29期 長井 信三

今年の学園祭は、一時は会場の9割強の座席が埋まり、立ち見の観客も出るような盛況となりました。

当委員会は、特に舞台班は未経験の者がほとんどで、ミーティングを重ね、8月のお盆の最中に全員で予行演習を行って設備機器などの取り扱いを習熟するために、努力を重ねました。司会、音響照明、演目誘導、会場の係も、予行演習に参加して、担当業務の習熟訓練を行いました。

それでも、リハーサルでは不安材料が出ましたが、本番では終了時間が10分程度遅れただけで終わることができました。それは十分に満足の出来るもので、ほぼ100点ではないでしょうか。

今後の課題は、各団体が日ごろの成果を披露するには13分という時間では短すぎるため、せめてあと5分増やしたいということです。しかし難しい。よいアイデアはないかと悩みは尽きません。

出店・展示委員会委員長

美工29期 中谷 茂樹

今年から出店と展示が合体し出店・展示委員会として発足しました。何とか無事に終わることが出来ました。副委員長・リーダー・委員、応援して下さった皆さんに感謝しています。

実は、学園祭前日に数量確認していた机や椅子の不足や、数量は十分足りると予測していたパネル用のポールやベースが不足するなど、想定外の問題が多々発生しました。事前準備はもちろん大切ですが、それだけでは対応し切れない問題もあり、容易には解決できない悩ましい課題として残りました。

また、事務局をはじめ他の委員会とのより綿密な連携が必要だと痛切に感じました。使用申請していたのに使えない。ボランティア活動報告会ではよくて学園祭では不可となる。混乱が生まれました。この点は、備品や教室の管理を、どの期間はこの委員会が一括管理するかなどを、明確に決めておくべきでした。

今後、委員会メンバーにアンケートをし、課題や反省点を洗い出したいと思っています。さらにその結果を議論し、次年度以降どのような組織・運用を行えばよいか整理できればと考えています。

バザー委員会副委員長

美工29期 伊藤 裕美

今年のバザー売上金はオークション売上が140,600円。学園祭当日の売り上げが153,820円。昨年を少し上回る合計294,420円でした。バザーへの提供品は1537個、提供者総数は232人という膨大な個数と提供者数でした。バザーにかかわる委員は1・2年生合わせて11人、各クラスからの支援者数は52人でした。初めはちょっと少ないかな?と思ったのが嘘のようにいっぱいになっていきました。オークション入札も、スマホでQRコード読み取りという簡便な方法を取り入れ画期的でした。我々委員は何度も会議を開き、支援者さんと品物に値段付けをして、品目別に並べました。準備ができた学習室1・2は壮観でした。

当日はどの時間帯もにぎわっていて、途切れることなく多くの方々が来られ、並んで入場を待つ場面もありました。記録によると総来場者数は565人でした。学園祭の中でバザーの占める役割は大きいと改めて思いました。オークションで掘り出し物をゲットしたり、バザーで安くお買い物をしたりするのは楽しいものですね。私もついつい買ってしまいました。

委員の方々も、皆さん色々なアイデアを出し合い、知恵を持ち寄り、経験を生かして、黙々と仕事をされる人ばかりでした。協力して一つのことを行い、達成感を得ることができました。関わっていただいたすべての皆さまに感謝します。

駐車場委員会委員長

健康29期 村上 泰民

みんなが生き生きとした表情をしていました。来場者の多くの方が世話役・出演者・出店者・出展者です。「みんなが主役」生き生きとした表情の源泉です。

学園祭は「祭」です。安全第一はもちろんですが、「明るく、楽しく、開放的」でなければ「祭」ではありません。今年の学園祭は立派な「祭」でした。

多様なスケジュールを持ちながらも、主役の皆さんが早い時期から準備・連携し、当日は早朝から夕暮れまで、それぞれの持場・舞台上で尽力されました。浮かぶ言葉は敬意と感謝です。

駐車場を担当された皆さんには、構造的に駐車場が不足する中で、ホスピタリティーを発揮し、屋外で早朝から安全にスムーズに誘導していただきました。自ら世話役になったか割り当てられたかに関わらず、やることをやる。ボランティア精神の体現です。駐車できなくても笑顔でUターンする方や公共交通に切り替えて登校する方もおられました。これも立派な協働精神です。

みんなが「主役」になることが、達成感、貢献感、やりがいにもつながります。

改めて関係者の皆さんに感謝するとともに、環境変化や制約条件を乗り越えて、「主役」がバトンをつなぎながら、学園祭が進化していくことを願っています。

ステージ写真

音文3学年合唱 (左から 28、29、30 期生)

軽音楽クラブ



男声合唱団



昴 28



アンダンテ 29

フェルマータ 30



開会宣言



アロハワイアンズ

ハーモニカ



ザ・カスターネツ



混声合唱団
コーロ KSC



キャッチフレーズ表彰式

お祝いの言葉



オカリナ



ミュージ研



手話ソング



人形劇

オールディーズ



フォーク
ソング



あかりの会(朗読)



フルート



謡曲



フォークダンス

閉会の挨拶



マジック



三曲会



民謡

太極拳



社交ダンス

英語クラブ



出店・展示写真



バザーは学園祭の目玉の一つ、会場は超満員



大人気の手作りお菓子、買えたかな！



中庭では、お花や野菜を販売中



縁の下の力持ち、一日お疲れさま！



昔遊びなど、いろんな体験を楽しみました！



ふれあいホールにはたくさんの力作を展示！

2023年度(第28期生)グループ学習 テーマ

学生生活の集大成として、下記のグループ学習に取り組んでいます。

健康ライフコース

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	健康 28 通いの場	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	浅原 真知子	11
2	ファーストペンギン	長寿を「寿」に！！	大橋 誠一郎	5
3	未来予想図	10年後の未来は？社会と繋がる一人として、明るい未来予想図をメタバース（仮想空間）で描く	小藪 孝明	8
4	かなつぼし かがやけ 七星 ☆彗	太極拳と健康	藤井 昇	7
5	活き生き倶楽部	平均寿命と健康寿命の差をなくそう！	辰巳 透	8

国際交流協カコース

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	チームハワイ	ハワイのピリナ（絆）文化	吉田 寛	7
2	台湾イレブン	台湾の近現代史と経済発展 <なぜ、台湾は奇跡的な経済発展を遂げたのか>	大和 一郎	10
3	どうなる国境	どうする北方領土 - 歴史に学び現地から考えた -	奥平 武則	11
4	ごちそうさま AKKY	日本化した外来料理	明石 秀二	4

生活環境コース

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	さとやまドリーム	神戸の里地里山のこれから 神戸の里地里山を再確認して、未来に繋げるために、私たちができることは	佐野 幸男	5
2	「どうする里山」しらんけど	市民として出来る都市型里山の保全と活用	釣井 基司	5
3	神戸を愛する“フォーG・B・T”	食品のライフサイクルにおけるCO ₂ の発生量削減に着目し、食品ゴミを焼却ごみとせず資源として活用する方法を研究	森下 利広	4
4	神戸の水は美味しいの	水道水を美味しく飲みたい	岡野 俊三	4
5	おだやかな午後	生活環境を豊かにする ウェルネス・ウォーキング	橋本 茂	5
6	ブラボー 5 (ブラボーファイブ)	「地域社会における脱酸素への取り組み」現場から見える未来	高坂 明	5
7	HYO 5 JIN 7 (兵庫人セブン)	エコツーリズムって何？地元兵庫の日本遺産を廻ってエコツーリズムとの繋がりを考える	小南 和生	7

総合芸術コース 美術工芸専攻

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	両手に華	地域交流グループでケアしている小学校の花壇に名札を添える	亀井 平	3
2	Out My Window	陶板に世界の名画や世界遺産を描き、施設等に寄贈する	瀬戸 康雄	3
3	遊釉イレブン	釉薬の性質、掛け方、流れ方、発色の違いなどを学び、個性溢れる作品作りをする	森岡 章治	11
4	ASOBI (陶飾技彩透炎)	いっちゃん、ガラス、蛍手、下絵付けなど色々な技法、模様を楽しみながら作陶し、自由に楽しく遊ぼう	砂川 千代子	5

総合芸出コース 音楽文化専攻

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	昴28	「瑠璃色の地球」「島唄」	北山 寛計 藤原 裕子	27
2	和太鼓グループ「風神」	「北風」	塩見 節子 濱田 澄子	14
3	パーカッショングループ 「Lovers♡star」	「When You Wish Upon A Star」 「Salut d'amour for K.S.C 28th」	北村 義雄 仲川 一美	13

総合芸術コース 園芸専攻

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	甘い大玉トマトグループ	甘い大玉トマトを収穫できる灌水量・栽培条件の調査	長谷川 壽雄	8
	長生きミニトマトグループ	アンチエイジングをミニトマトで調べよう!	富松 一隆	
2	大ショウガ	1) 土壌の PH 値によって収穫量に影響があるかどうか? 2) 農園の土壌の PH 値の推移の追跡調査	大野 純一	8
	赤オクラ	2 年次の赤オクラ栽培における疑問、課題の検証	本橋 平和	
3	中玉トマト	① 1 本仕立てと 2 本仕立てによる収穫量を比較 2 本仕立てでは 1.5 倍の収穫量が見込まれる ② 圃場栽培とビニールハウス栽培における、味覚うまみを比較 ビニールハウス栽培は圃場栽培に比べ雨よけ等で、病虫害の発生及び裂果防止が出来る	鈴木 良雄	7
	ジャガイモ	ジャガイモを例にとり「通常栽培」と「垂直仕立て栽培」との収穫量や味等を比較しその有効性を検証する	奥山 繁男	

総合芸術コース 食文化専攻

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	昆布と北前船	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	上山 光晴	5
2	B 級グルメ研究会	ご当地 B 級グルメの歴史的考察	鷺尾 久義	6
3	パルテール 7 (セブン)	神戸市 9 区の食文化とその歴史	伊藤 達也	7
4	兵庫五国	兵庫五国の郷土料理 ～次世代に伝えていけるもの～	西浦 久子	5
5	ドレッシング・テイスターズ	食の変革をもたらしたドレッシングの歴史と今、その研究と新たな味の提案	宮原 景子	6



30周年記念講義「社会貢献って何?!」

10月16日に俳優の堀内 正美さんによる30周年記念講義がカレッジホールで行われました。堀内さんは阪神淡路大震災において、ボランティアネット「がんばろう神戸」を立ち上げ、自らも被災者の支援に走り回られました。その後、東日本大震災でも支援活動が続けられました。現在は神戸ポートアイランドにある、神戸で小児がん治療を受ける子供とその家族が宿泊できる施設「チャイルドケモハウス」の理事長をされています。講義後のインタビューでは、その熱い思いを語ってくださいました。

<阪神淡路大震災とのかかわり>

堀内さんは北区で阪神淡路大震災の揺れに、死ぬのではないかという恐怖を体感しました。しかし長田に住む友人は、「気づいたら生きていた」という極限状態であったと・・・

激震地に向かった堀内さんは、倒壊した建物に残された子供が火災で犠牲になっていくのを目の当たりにします・・・そんな中、寒空の下、着の身着のまま近隣の住民が一人でも多くの命を助けようと必死になる姿を目にします。その光景から「苦しくても皆が何かをしようと思っている」と強く感じました。

しあわせの村は支援物資の集積地となりました。様々な物資が次々運び込まれます。しかしこの物資が被災された方々にうまく届かない。被災地の誰が何を必要としているのか？そしてその物資はどこにあるのか？それがわからずミスマッチが発生していきます。行政の指示系統も混乱していました。賞味期限が切れ、廃棄しなければならない物資も出てきます。何とかうまくつないでいかないとけない。堀内さんは支援活動を始めました。このネットワークが「がんばろう神戸」に発展していきます。堀内さん自身も動きます。その1つとして被災された方々が必要とされている物を御用聞きし、メディアを通じて全国へ必要な支援物資の提供を呼びかけました。メディアという堀内さんならではの活動でした。

また、シルバーカレッジ設立趣旨をご存じの堀内さんはカレッジへの支援協力を行います。カレッジのモットー「再び学んで他のために」。カレッジの学生も支援活動に参加しました。しあわせの村に建設された仮設住宅で生活する方への毎日の安否確認、語学力を活かしての外国籍の方への情報提供、花により癒しの空間を作り提供していく活動など、当時の学生たちも堀内さんの呼びかけに呼応して、活躍していました。この時の活動が、グループわの原点でもありました。

<東日本大震災での活動>

3.11東日本大震災でも支援活動を始めます。震災直後は支援物資を一般から受け付けませんでした。支援は行政の責任で行うという意図です。しかし長続きしません。

そこで堀内さんは衣服の提供を呼びかけます。しかしまとめて送っただけでは必要な人のところに必要なものが届かない。結局捨てられてしまうに違いない。神戸の震災でそのことを痛感した堀内さんは、ある仕掛けを考えました。提供して下さる方には2~3泊用のかばんに衣類を一式詰めてもらい、カバンの外には衣類のサイズや性別、年齢などをわかりやすく表示し

てもらったのです。これだと一目でどれが着られるかわかります。衣類以外にもお菓子・本、それに贈る人の気持ちを手紙にして一緒に入れました。住所、名前も書いて、神戸から被災地に届けたのです。このアイデアには感心しました。そしてまたもやここでも人と人をつなぎました。

<チャイルドケモハウス（愛称：チャイケモ）>

チャイケモは病院と家の中間的施設です。小児がんをはじめ、難治性疾患の子どもたちが神戸に来て治療を受けなくてはならなくなったとき、家族と一緒に自分の家のように安心して過ごすことができる施設です。チャイケモの建物の特徴として居住スペースへの入口が2か所あることです。建物共通の入口に加えて各居住スペース専用の入口があります。誰の目も気にせずに入出りできる素敵なアイデアです。より自宅に感じるように感じる事ができそうです。

チャイケモは皆さんからのご支援で運営されています。この機会にぜひチャイケモのホームページをご覧ください。何か少しでも手助けできることがありましたら、ご支援お願いします。

このQRコードからアクセスください。



<社会貢献って何?>

堀内さんがおっしゃるには、社会貢献とは自分の時間を少しパブリックのためにふりむけることです。そしてその対象は、行政の支援をぎりぎり受けられない人に向けてほしいと。

また、心には想像力も持つことが重要です。この人が自分の親だったら、この子が自分の子だったら、そう思うことによって自ら動く気持ちが起きるようになります。

進め方はプラットホーム型です。役所のようなピラミッド型（統括者からの指示で動く）組織は有事には崩壊します。皆が同じ目線で知恵を出し合い動くプラットホーム型が適しています。お互いに助け合うことで生活できる環境を整えていきます。このような精神が社会貢献の基礎になります。

そして、注意すべきは「ボランティア中毒」にならないことだと言います。「ボランティア中毒」とは相手が必要としていることを越えて支援することです。相手の自立をサポートすることを念頭に置くことで長期的な社会貢献が可能となります。

（音文29期 上藤 国際29期 伊賀）

シルバーカレッジから韓国大邱（テグ）のファッションショーに2人派遣

今年6月初旬、神戸市の国際課からシルバーカレッジに驚くような連絡がありました。それは韓国の大邱市にある啓明（ケヨン）大学より大学主催のファッションショーにシニアモデル2人を神戸から招待したいというものでした。

1. どのような経緯で大邱に行くのですか？

神戸市と韓国の大邱市が親善協力都市協定を結んでいます。その大邱市の啓明大学から、大学主催のファッションショーに神戸市の生涯教育機関の責任者とシニアモデル2人を招待したいとの申し出が神戸市に届きました。それがシルバーカレッジにまわってきたのです。カレッジはモデル募集期間が2週間しかなかったため、国際コースの3学年から参加者を募集し、その結果、29期 能勢 礼子さんと30期 永田 智子さんが選ばれました。

啓明大学の啓明市民教育院では、地域住民の生涯教育の一環として毎年秋に開催される啓明市民ウィークの行事として、ファッションショーを行っています。これには、市民・学生・教員

など多くの方が参加します。このイベントにシルバーカレッジから前田学長とお二人の計3人が招待され、大邱市との交流を行うことになりました。

2. 大邱ってどんな所？

大邱はソウル、釜山に次ぐ韓国の第3の都市であり、韓国内陸都市としては初めて経済自由区域に指定され、先端医療複合団地を造成するなどグローバル知識都市として発展しています。また、世界的スポーツイベントの開催地としても知られており、2002年サッカーワールドカップや2011年世界陸上競技選手権などの開催地として有名です。一方、大邱は美男美女の街とも言われ、K-Popや映画・ドラマなどに数多くの有名人を輩出していることでもよく知られています。

「大邱に行ってきます！」座談会

Q 応募の動機について聞かせてください

能勢：私は韓国ドラマやK-Popが大好きで、推しのグループのメンバーが大邱出身であることから、大邱にはぜひ行ってみたいと思っていました。また、これまでやってきたお茶や書道や着物の着付けなどを通して韓国に日本文化の紹介ができればと思って応募しました。国際交流友の会で外国の人たちと交流してきた経験を生かして、日本の着物文化の紹介など、ファッションショーを通して文化交流ができればと思っています。

永田：韓国には仕事や観光で釜山や仁川に何回か行っているので韓国にはなじみがありますが、大邱には大分前に仕事で行ったきりであり一度じっくり訪れたいと思っていました。応募の話聞き、ファッションショーで韓国の学生さんたちがデザインしたアートな作品を是非見てみたいのと、本場の韓国料理を食べたいという一途な気持ちで応募しました。私も国際交流友の会で外国の人たちと交流していることから、ファッションショーを通して韓国のシニアの人たちとも交流し、神戸のシニアも元気に頑張っているよ！という姿を見せたいと思っています。

Q ファッションショーについての抱負を聞かせてください

能勢：当初は啓明大学の学生さんがデザインしたものを着る予定でしたが、先方の意向もあり、私たちは日本の着物で出演します。着物は華やかな振袖を着る予定で、日本の着物文化を大いにアピールできればと思っています。

永田：私も着物を着る予定です。今、着物の着付けを大急ぎで練習しています。着物は華やかな振袖を選び、髪も豪華に結ってもらい、大いに変身してファッションショーに臨みたいと思っ

ています。そして、日本のシニアの元気な姿をアピールしてきます。また、日本の着物と韓国の民族衣装のことや、今のファッションの違いについてなど、学生さんや参加者の方々といろいろお話できればうれしいです。

Q その他のイベントの内容や現地でやってみたいことは？

能勢：ファッションショーの後に前田学長の特別公演があります。それ以外にも啓明大学のキャンパスや東山病院への訪問など、いくつかの交流行事があります。シルバーカレッジの代表として、少しでも貢献できればと思っています。また、先方のご厚意で市内観光や大学構内の見学もあるようです。啓明大学の構内見学では私の大好きな韓国ドラマ「ラブレイン」の撮影地も案内してくれると思うのでとても楽しみです。

永田：現地滞在期間中はスケジュールがぎっしりで自由時間はほとんどなさそうですが、ファッションショー以外でも韓国のいろいろな方々と交流ができればうれしいです。時間があれば大邱の町の散策もしてみたいし、デパートなんかも行ってみたいです。また、韓国の若者たちのファッションなどを見ることも楽しみに思っています。

能勢・永田：では、大邱に行ってきますー！

* 文中にもあるように、お二人は国際交流友の会のメンバーで留学生の支援をしています。しかしお互いが応募していることを知らず、例会でそのことを知り、「ライブルやね」と笑ったそうです。事務局は、厳正に審査しましたとのことでした。（国際30期 竹田）





食文化専攻 中崎 朋子 先生

食文化専攻の前任講師である土井信子先生に師事しました。土井先生の補佐として、料理教室・雑誌の撮影・朝日新聞“おかず100選”に関わりながら、和食に加工イタリアン・中華料理・フレンチのシェフや料理長のアシスタントとして学びました。

Q シルバーカレッジとのなれそめを教えてください

土井先生がKSC開校時から講師をされており、私はその講座のアシスタントを務めていましたが、2010年に先生がお亡くなりになってから、先生の教えと意思を引き継いで講師をしています。

Q なぜ料理研究者になろうと思われたのでしょうか

30代から始めた点字ボランティア活動の一環として、土井先生に講師をお願いして「視覚障がい者のための料理教室」を定期的に開催していました。私は点字レシピの作成と調理補佐をしていましたが、その時に料理をすることを楽しみにされている障がい者の人たちに接し、「もっと簡単に、おいしくて、楽しく調理ができる料理を紹介したい」と思いました。また、NPOの「一人暮らしの高齢者支援食堂」のランチ用レシピの作成と調理指導をした経験も理由の一つです。

いかに安価で、栄養があり、食べやすい献立を提供できるか、そして何よりも一人暮らし高齢者の方々が、毎日気軽に足を運ぶことができ、皆でわいわいと和やかに食事ができることを楽しみにしてもらえることを目指すことにしました。

Q 料理界での先生の夢は何ですか

現在、三木市にロッジ付き自家菜園(下の写真)を借り、夫と二人で無農薬の珍しい野菜(赤いオクラ、黄色いカリフラワー、落花生、冬瓜など80種類以上)を栽培し、それをおいしく食べる方法などの研究をしています。

夢は、85歳くらいまで健康でいて(90歳までと言いたいところですが…)夫とともに自家菜園で収穫



した野菜を使った料理で夕日を眺めながら乾杯できればいいですね。

Q 料理研究者として、これまで一番感動されたことは何ですか

視覚障がい者の方々から「これなら家でできる。主人に食べさせたい。」「子供が喜ぶから家で作ろう」と言われたことや、シルバーカ

レッジの受講生からも「これなら簡単で、家で作って家族に食べさせたい」と言ってもらえたことです。

Q これから、どのようなことをしたいですか

料理講師の合間に、無農薬の有機野菜の栽培を始めて7年目になりますが、もっと珍しい栄養価の高い野菜を育て、それらを使ったレシピ作りや料理に挑戦していきたいと思います。

Q 今、一番食べたい料理は何ですか

パティシエになるのが夢と言っている孫が、最近市販のキットを使ったクッキーやケーキをよく作ってくれるのですが、キットではなく自分で計量して考えて作ったお菓子を食べてみたいと思います。

Q 先生の授業を楽しく受講させていただいていますが、いつも楽しい授業ができるのはなぜですか

助手をしてくださる藤原先生がしっかりしているおかげと考えています。藤原先生は料理もお上手で、特に韓国料理はピカイチの実力です。

Q 包丁も持ったことのない初心者が、料理がうまくなるコツは何ですか

他人の料理をよく見ることです。料理は習うより慣れるです。何回も繰り返しやったらできるようになります。3年生になるまで見ていけば自然に上達しますので安心してください。

Q 先生の調理実習のメニューには必ず甘いものが入っていますが、意図して入れておられるのですか

食事の後に甘いものをいただくと、とても満たされて幸せな気分になります。デザートは役割、大切さを知っていただきたいと考え、必ずメニューに入れることにしています。

Q 料理以外に興味のあること、趣味などを教えてください

料理以外には、ボランティア活動をライフワークとしています。震災の時も長田でボランティアをしました。私にとってボランティアは自分を育てるという意味においてとても大切なものです。

Q 最後に、食文化専攻の学生に対するメッセージをひと言お願いします

料理を作る心、おもてなしする心づかいを大切に、実習した料理に自分流のアレンジを加えて、家族や友人のために腕をふるってあげましょう。

家庭菜園もお勧めです。菜園から採りたての野菜のみずみずしいおいしさを味わいましょう。苦手だった野菜も、自分たちで育てたものはおいしくいただけることを知しましょう。

(食文30期 浦本、仙田)



健康ライフコース 足立了平 先生

兵庫県丹波市出身。医療法人社団関田会ときわ病院 歯科口腔外科部長、神戸市健康局歯科専門役（非常勤）

【略歴】1978年大阪歯科大学卒業、1981年神戸市立中央市民病院歯科口腔外科勤務、1995年神戸市立西市民病院歯科口腔外科部長の時に阪神淡路大震災で被災、2008年神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科教授を経て2019年から現職

【著書】2012年「4疾病のオーラルマネジメント」金芳堂、2017年「口から見える貧困」かもがわ出版、2018年「災害歯科医学」医歯薬出版など

【BS TBS 2021.12.25放送「ヒポクラテスの誓い」より抜粋】

1995年阪神淡路大震災において、いち早く災害時の口腔保健医療の重要性について説いて回るが、周りから真剣に取り合ってもらえなかった。そして、その4年後になって口の中の細菌が高齢者を死に導く誤嚥性肺炎の原因と判明する。その時の悔しい思いから、その後2004年の中越地震、2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震と、災害が起きる度に現地へ赴き口腔ケアと避難所の環境改善で災害支援を継続する。その後、歯科衛生士を目指す学生のスキルアップと、地域で暮らす障がい者や高齢者のため、ときわ病院内に新しい病院歯科の開設に携わる。それは、地域の歯科クリニックのバックアップとして、病院を通して健康な口を作ることが全身の健康が維持できるという思いがもとになっている。歯科医師が、いろんな自分たちの持っている特技を使って最後まで繋げていき、一人の力が倍、倍、倍に増えていく、そのような力があって初めて理想が実現すると思つての活動を継続している。信念は「口腔ケアは幸せの道しるべ、ワンチームで地域の健康を支える」である。

Q カレッジの講師はいつからされていますか

もう13、4年になります。

Q 先生の趣味を教えてください

若いころは仕事が趣味みたいなものだったのですが、強いて言えば、30歳代でテニスををはじめました。ところが阪神淡路大震災で被災しやむなく中断してしまいましたが、この1月から再開しました。今は面白くて2回目のマイブームとなっています。

Q 高齢者が趣味を見つけるに当たってアドバイスはありますか

長く続けられるものがないんじゃないかなと思います。認知症の予防になるよう、喋ったり、物を考えたり、手先を使う趣味とか、また今までやらなかったことをすることです。もう一つはフレイル予防のため、ボランティア活動は体を動かし頭を使うのでお勧めです。一人にならずに社会に関わっておくのが大事なかなと思います。

Q 先生が現在接しておられる若き医師や学生と、シルバーの学生について、その気質や授業内容、社会情勢などで先生が感じられる違いはありますか

歯科医師や歯科衛生士を目指す学生には専門的な講義、こちらでは一般教養としての口の健康の話になります。そういう意味では教える側の温度差はあります。しかし、学生さんの熱量となると、こちらでは眠る学生さんはほとんどおられず、積極的に学ぼうと思つてこられています。かたや若い学生は、親に授業料を出してもらっていますので明らかな違いがあります。また、ここの学生さんは他の同様なカレッジと比べてもレベルが高いと感じます。

Q シルバーカレッジでの講義が、若い学生の講義に役立つということがありますか

若い学生に「シルバーカレッジの学生さんは目の色が違うよ」と、

はつばをかける材料に使わせてもらっています。また私は学生さんたちに、興味を持ったことは生涯勉強してほしいと思つているので、高齢になってもシルバーカレッジのような学習をする場があることを引き合いに出して利用させてもらっています。

Q 先生が健康維持で気をつけられていることはありますか

一般的ですが食事と運動でしょうか。食事はタンパク質を摂ることかです。そしてしっかりとした歯磨きですね。運動はテニス以外に週3回ジムに通い、通勤は約1.5*を歩いたり、自転車通勤したりしています。そうすると桜の季節には桜を観たり、気分がすっきりしなくなります。先ほども言ったように若いころは仕事人間で仕事が趣味のようなところがありましたが、今のときわ病院にきてから、食事や健康に気をつけるようになりました。

Q 先生がリタイアしてからやりたいことはありますか

今の仕事を生涯続けていきたい思いはありますが、歯科医の仕事は目が悪くなると手先が使えなくなります。自分の中では75歳ぐらいまでかなと思っています。その後、地域で認知症予防のためのカフェを開けたらと思っています。それ以外には文章を書くことが好きです。今も兵庫県保険医協会の新聞にコラムを書いているのですが、自費出版とか執筆する楽しみがあればと思っています。もう一つは、皆さんにお勧めしたいのですが、テレビのCMの事務所へのモデルとしての登録です。顔やスタイルが良いとかだけでなくいろんなモデルがあるので、登録さえしておくと声がかかる可能性があります。私たちの業界では、入れ歯であるとか、一見清潔そうだが歯が抜けている人とか、テレビに出られる可能性もありますよ（笑い）。要は社会と距離を置かないようにしておくのが大事かなと思っています。

（健康29期 長井、30期 大東）

これはどこに？



皆さん、この写真の木はどこに行けば会えるかご存じでしょうか？意外と身近な場所で会えますよ！車で通学されている方は、登下校時に毎回この木のそばを通っています。バスやバイク通学の方は、キャンパスを一周すれば必ず会える場所で学生の皆さんを見守ってくれています。

この木の名前は「トトロ」ですが、成長が早いせいか本物よりスリムな体型で、他のヒバの木と見分けがつかない？ではなく、いつも無意識のうちに通り過ぎていくから気づかないのでしょうか。

この木が初めて「トトロ」になったのは2年前の冬、園芸27期生が二年生の時でした。園芸実習の秋の剪定が11月なかばに行なわれ、カレッジ正面のキンモクセイやヒバを剪定したのです。

その時に誰かが「あのヒバだけはトトロにしよう」と提案して今の形になり、以降保存は園芸で引き継がれているそうです。

トトロを見つけてインスタ映えのする写真なんていかがですか。その場合は、平日は車が停まっているので休日が良いかも？

オープンキャンパス（学校説明会）のお知らせ

シルバーカレッジに令和6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）を開催します。

皆さまに生き生きとしたキャンパスライフを経験していただき、多くの入学をお迎えしたいと考えています。当日は、学校概要の説明後、施設や授業の見学を予定しております。事前申込制となっていますので、予約は事務局までお願いします。皆さまのお知り合いやご家族の方への周知をよろしくお願いいたします。

日時：11月17日(金)、11月20日(月)～22日(水)の4日間

1回目 午前10時から

2回目 午後1時から（所要時間は約2時間）

各回40人定員予約制 申し込みは電話、FAX

令和6年度学生募集要項

- ・募集期間：令和6年1月15日(月)～26日(金)
- ・募集要項：11月中旬からカレッジや区役所窓口で配布
HPでも掲載

☆令和6年1月15日(月)～19日(金)は学校説明会を開催します。

☆在校生の皆さまの紹介が一番広報効果があります。お近くにカレッジに興味がある方がいらっしゃいましたら、ぜひお知らせください。

募集コース・専攻と定員

コース 専攻	健康 ライフ	国際 交流 ・協力	ECO ライフ	総合芸術				合計
				美術 ・工芸	音楽 文化	園芸	食 文化	
定員 (人)	100	100	100	35	35	35	35	440

※生活環境コースはECOライフコースに名称変更されます。
(令和6年度入学者より)

※各コース・専攻とも再入学者枠5名を含みます。

学生募集広報デザインの採用投票の結果

事務局の学生募集広報デザイン公募に応募いただいた作品の学生および事務局スタッフによる投票結果は次のとおりとなりました。採用された方おめでとうございます。2作品はチラシなど学生募集広報に使わせていただきます。

写真部門 第1位作品

国際29期 辻 敏夫



絵画部門 第1位作品

美工29期 川崎 貴子



グループわ だより

3年ぶりに学園祭に展示参加

10月7日の学園祭に3年ぶりに展示参加しました。

ふれあいホールでは本部、区会、部会の活動紹介と「戦争の語り部」の活動の様子を見ていただきました。



また、2階では「わいわいストリート」「夏休み工作塾」「ピバ！ハロウィン」など、子どもたちが参加するイベントの様子を動画で紹介し、イベントに参加した部会のグループの作品展示をしました。

また、2階では「わいわいストリート」「夏休み工作塾」「ピバ！ハロウィン」など、子どもたちが参加するイベントの様子を動画で紹介し、イベントに参加した部会のグループの作品展示をしました。

「ピバ！ハロウィン こうべっこひろば」イベント事故について

10月29日にしあわせの村で開催された「ピバ！ハロウィン こうべっこひろば」（こうべ市民福祉振興協会・グループわ 共催）のイベント会場で、ステージ上のスクリーンおよび支柱が倒れ、小学生児童1人が、負傷される事故が発生しました。

負傷された児童及びご家族に深くお詫び申し上げますと共に、早期のご回復をお祈り申し上げます。

今後のイベント催行時の安全対策・危機管理を早急に見直し、再発防止策に取り組んでまいります。

本イベント開催にご協力いただきましたカレッジ在校生・支援グループの皆さまには、当日午後のイベントが中止となりましたことをお詫び申し上げます。

張 千代先生のジョイフルクッキング ズワイガニ身のとろとろ天津飯



《材料》4人分

ズワイガニ身	16本
卵	4個
青ネギ	1本
ご飯	3碗

《調味料》

鶏がらスープの素	大さじ2
水	450cc
水溶き片栗粉	(水 大さじ2・片栗粉 大さじ1)
塩	少々
片栗粉	少々
サラダ油	小さじ1
サラダ油	適量

《作り方》

- 1) 鍋に水450ccを沸かし、沸騰したら鶏がらスープの素を入れてから水溶き片栗粉にてとろみをつけてあんを作る。
- 2) お米は先に炊いておく。
- 3) 青ネギはきざんでおく。
- 4) ボールに卵4個を割り入れよく切る。
カニ身も入れ塩(少々)サラダ油(小さじ1)片栗粉(少々)を入れ全体を混ぜる。
- 5) フライパンを温めサラダ油を少ししたらから4)を流し入れ、箸でかきまぜ卵が半熟状態になると火を止めカニ玉を作る。
- 6) お皿に盛っておいたご飯の上にカニ玉 5)を載せる。
作っておいたあん 1)をかけて仕上げる。
ネギを上につらす。

《先生からのコメント》

- ・注意点:卵に火を通しすぎないようにすること。
- ・ズワイガニ身はカニカマでもよい。

(食文29期 白井)

～ 学長教えて！～

今月号からの新コーナーです。精神学者でもある前田学長になんでも聞いてみましょう。

1回目の質問は「認知症にならないようにするには」です。いきなりと真ん中ストレート。さてさて学長のご回答やいかに。

先月の敬老の日の新聞には、わが国の65歳以上の高齢者の総人口に対する割合（高齢化率）は29.1%、75歳以上は16.1%、80歳以上は10.1%と出ていました。高齢になって一番気になる健康上の問題のひとつに認知症があります。80歳を過ぎると認知症の有病率は30%を超え、ほぼ3人にひとりには認知症となります。

認知症をきたす病気はたくさんありますが、一番多くて全認知症の6割を占めるのがアルツハイマー病（AD、アルツハイマー型認知症）です。ここではADについてお話しします。

その前に、認知症かなと思ったときに医療機関を受診しますが、神戸市では認知症の早期発見のために認知症の診断の費用を全額補助する制度があることをご存知ですか。65歳以上の神戸市民は自己負担なしに認知症の診断が受けられるということです。区役所に問い合わせてください。

ADの初期の症状は、もの忘れがほとんどで、①物の置き忘れが増えてくる、財布、メガネ、鍵などどこに置いたか忘れて、部屋中探しまくる、②同じ話を、同じ相手に初めてするように、何度もする、③昨日あったことをけろっと忘れて、まったく思い出せない、などです。こんな症状が増えてくるとかかりつけ医か近くの専門医を受診しましょう。

認知症予防ですが、図にある3つのことを守るということになります。自宅に閉じこもってほとんど外出をしない、友人

や近所の人との会話がほとんどないという状態が続くと認知症が進むとされています。それを予防するためには外出する機会を大切にする、積極的に友人を作るということになります。外出することで一日の歩数も増えます。人と話すことは刺激になりますし、脳を使うことにもなります。友人、知人と会話することは、場の雰囲気を読んで自分から適当な話題を考える、相手の話を理解するために脳を使うなどが認知症を予防します。認知症を予防するために1日に5人の人と会って会話をすると言われていました。

外出の機会を増やし、人と会って会話をするためには、趣味を持つことはよい方法です。趣味を通して友人との付き合いを増やせます。

そういう点でわがKSCは理想的なところだと言えるのではないのでしょうか。

認知症予防




- ◆運動習慣
- ◆社会参加
- ◆知的活動

・継続が重要、そのためには仲間と仲良く
・共通の趣味を持つ仲間づくりは最も目的に合致する

文芸サロン

<p>客去りし浜の民宿秋すだれ 六甲の山の端暗き秋の雷 朝仕度祖母の足許かまど虫 朝顔や課題に挑む父娘 ほろ酔ひの頬撫でる風涼新た それぞれに名前のありて大花野 秋涼し半跏菩薩の襷の綾 病室の窓に見上げし秋の青 秋うららカウント進む歩数計 一駅の旅へ誘ふ今日の月 台風の去りて流木土砂の黙</p> <p>《川柳クラブ》</p> <p>底が抜け忘れた靴の怨みかも 鉛筆は身削られても芯太し 正直に言って叱られ汚染水 鉛筆を何度も舐めて虚辞を書く 大空に色えんぴつで虹を描く 授業中えんぴつ落とし目が覚めた 底抜けに明るい友に救われる 五種後もまだグーで押すエレベータ 刻みます 全てはこれでご破算に 知恵の輪になったホースに遊ばれる 二時間の食べ放題と腹の皮 運動会怪我で貰った殊勲賞</p> <p>《応募作品》</p> <p>秋めくという言葉さえ癒されり 選べるが書けない漢字増えてくる 十八の気分させる学園祭</p>	<p>《俳句クラブ》</p> <p>谷口裕 戸田文章 佐野貴代美 山田浩子 貞荊茂 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</p> <p>進藤たか子 進藤たか子 名定博 名定博 北川都 北川都 佐藤真巧 佐藤真巧 渡辺かおる 渡辺かおる 千足千 千足千</p> <p>諫山一彦 土屋博子 土屋博子 土屋博子</p>
---	--

学長教えての質問・文芸サロン
投稿はこちらから



事務局だより

秋も深まり紅葉の季節です。赤や黄色に染まった樹々を眺めると、美しさとともに何か寂しさを感じるのはわたしだけでしょうか。

◆オープンキャンパス（学校説明会）のお知らせ

シルバーカレッジに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を開催します。ここ数年はコロナの影響で入学者の数が少なかったのですが、来年度はぜひとも多くの方に入学してもらいたいと思っています。皆さんのお知り合いにも積極的にお声がけいただき、少しでも多くの方にオープンキャンパスに来ていただけることを願っております。

日 時：11月17日（金）、20日（月）～22日（水）

1回目 午前10時から、2回目 午後1時から

（それぞれ所要時間は約2時間）

図書室だより

今年は例年になくいつまでも暑い日が続きたいへんでしたが、それでも季節が進み秋の深まりを感じます。読書の秋です！自分を高めるため本を読みましょう。

皆さまの中で、購入希望の書籍(文庫本は購入対象外)がございましたら、図書室備え付けの購入申請書にて、遠慮なくお申込みください。では、図書購入申請から貸出までの流れをお知らせします

①図書室にある「図書購入申請書」に記入のうえ図書室に提出する⇒②図書委員長が蔵書を確認後、事務局へ提出⇒③事務局供覧後、事務局担当者が書店に注文(希望に添えない場合は事務局から申請者へ連絡します)⇒④納品、書店に注文してから約2週間～3週間で納品されます⇒⑤本の登録処理(パソコン登録等)⇒⑥カウンター内の新着本取り置きコーナーにて保管⇒⑦申請者には事務局より、出席簿に「出席簿用付箋」が貼られ本が届いたことを通知します⇒⑧申請者は10日間の優先権がありますが、早めに貸し出し処理をしてください。

◆省エネルギーへのご協力について

これからますます寒さが増していきます。暖房の使用にあたっては、こまめにスイッチをオンオフする、適正な温度を維持する、部屋の使用が終わればかならずオフにするなど、皆さまの省エネルギーへのご協力をお願いします。

◆カレッジホールの緞帳修繕など工事のお知らせ

12月25日(月)～1月31日(水)（予定）まで1階のカレッジホールの緞帳ほか修繕工事を行います。その間、カレッジホールは使用できません。また、施工にあたっては、資材の搬入・搬出など皆さまにご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

<新着図書>

『アイヌの時空を旅する奪われぬ魂』

著者 小坂 右 藤原書房(382)

『「世界史」の誕生 ヨーロッパ中心史観の淵源』

著者 南塚 吾 ミネルヴァ書房(201)

『戦国時代のハラノムシ』

著者 長野 仁・東 昇 図書刊行会(490)

『スタンフォード式 最高の睡眠』

著者 西野 精治 サンマーク出版(491)

『とっておきの温泉宿』

著者 和田 美代子 食べもの通信社(689)

『俳句の森の迷子かな』

著者 わたなべ じゅんこ 創風社出版(911)

『幕末・明治 偉人たちの定年後』

著者 河合 敦 WAVE出版(281)

編集後記

今月号は学園祭を特集しました。今年は家族参加が可能となり、開始時刻の10時にはピークを迎え、早々の売切れが続出するなど、盛況のうちに終わることができました。学園祭も終わり、行事も一段落といったところですが、3年生は卒業へ、2年生はグループ学習の準備に、1年生は学園生活にも慣れ来年度の中核学年として、胸を膨らませていることと思います。

情報誌編集委員会としては、皆さまに飽きられない新しい爽風を作るべく、新しい試みとしてアンケートを実施しました。かなりの割合でよく読んでくださっている方が多く、安堵する一方で新たな記事への期待も多く、今後の改善に努力する必要性を再認識しているところで。皆さまに必要とされる爽風を目指していきますので、今後も忌憚のないご意見をよろしく願いたします。（情報誌編集委員会）

学園祭スナップ写真

2023年10月7日



各委員会委員長



観客席は超満員



来場者を歓迎！



ステージは人形劇から始まりました



上手に折り紙できたかな！



観客も参加して炭坑節を踊りました



たくさんの募金をありがとう！



各委員会、支援者の皆さまお疲れさまでした