

神戸市シルバーカレッジ情報誌  
2024年3月第221号



「石垣島ブーゲンビリア」 油彩 F30 絵画ボランティアグループ 美工 28 期 濱田 栄輝

— 目 次 —

2～11

28期グループ学習発表会：園芸専攻、生活環境コース、美術・工芸専攻、音楽文化専攻

12

トピックス：ジョイ・ラック・デイ

13

グループわ だより ジョイフルクッキング

14

学長教えて！ 文芸サロン

15

事務局だより 図書室だより

16

Photo News：グループ学習発表会 編集後記

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。





## 令和5年度 グループ学習発表会(その2)

令和5年度グループ学習発表会の後半は、2月2日に園芸専攻、2月9日に生活環境コース、2月14日に美術・工芸専攻、そして最後3月1日に音楽文化専攻の発表が行われました。

### ◇園芸専攻◇

園芸専攻では6つのテーマで発表が行われました。露地や40℃を超えるハウスの中で身近な食材のトマト、ジャガイモ、赤オクラ、ショウガを栽培し、甘くてたくさん獲れるトマトの栽培法、生食のできるおいしい赤オクラの栽培法などどれも実際に役立つ興味深い発表でした。また、異常気象の中、多くの苦戦を強いられながらも挑戦を続けられたご様子は、次の私たちに力を与えてくれるものでした。ご指導の金地先生もその努力と成果をたたえておられました。

園芸29期 亀岡

### 灌水量の調整による甘い大玉トマト栽培

1班 大玉トマトグループ 長谷川 壽男



甘いトマトの栽培方法についてはカレッジ卒業生を含め、多くの研究がなされていますが、私たちは大玉トマトを対象に、土壌水分量を制御して甘いトマトの収穫を目指しました。また露地栽培では降雨や鳥害の影響を避けることが困難なため、改修されたビニールハウスを用いて実験を重ねました。

糖度8以上が高糖度トマトと呼ばれますが、灌水量を抑制すれば、大玉トマトの生育が抑えられ、小さいながら糖度の高い甘いトマトを収穫することができることが分かりました。小さいトマトほど糖度が高く、50gほどの小ぶりの中玉トマトでは12近い糖度を示し、甘味のほか酸味、コク(味)も高評価となりました。甘いトマトを達成できましたが、小さいため皮が厚く、口に残るという問題点がある結果になっています。また灌水量抑制で小ぶりの中玉となり、収量を落とす結果となりました。なお、スーパーなどで市販されるトマトは、灌水量が多い栽培区とほぼ同等の糖度6程度を示し、灌水量制御したトマトは市販トマトより糖度が高いことも判明しました。

今年の夏は異常気象で7月中旬から8月の盆まで最高気温が35℃超を示し、ビニールハウスは換気ファンを設置し、遮光ネットを張ったにもかかわらず最高気温が40℃超となり、トマトの生育に影響を及ぼしました。灌水量を大幅に抑制した栽培区では第4果房以降は枯死してしまい、灌水量が多い栽培区では、

ガク部が縦割れする裂果が頻繁に発生してしまいました。

収穫したトマトの糖度計測と試食による官能検査では、イヤというほどトマトを食べて満腹になるほどでした。また、糖度と美味しさは少しずれていることを実感しました。

研究栽培の農作業とデータ整理、報告書作成、発表準備で、メンバーは毎週のように顔を合わせ、これまで以上に親密な人間関係が築かれました。発表会後の打上げを楽しみに頑張っています。

### アンチエイジングをミニトマトで調べよう

1班 長生きミニトマトグループ 富松 一隆

2学年時の研究栽培で石灰が植物の長寿化に効果があったため、我々にとって魅力的なワードであるアンチエイジングというテーマを、栽培しやすいミニトマトで調べることにしました。

生育調節剤は石灰に加え、抗酸化効果でよく知られているビタミンCの水溶液散布を加えた各種試験区で栽培しましたが、調節剤に関係なく、夏場は温室内が高温になり、8月半ばには高温障害で収穫量は激減、すべての区で十分な成果を確認できないまま、一様に枯れかける大ピンチに陥りました。このため、お盆明けには栽培を中止して全部を掘り上げる話が出ましたが、仲間の一声で、せめてビタミンCの影響だけでも最後まで調べ抜こうということで一部を9月以降も残し、ロングランテストを継続しました。



その結果、気温の低下とともにミニトマトが復活。緑の葉と赤い実を付け出しました。特にビタミンCを与えた試験区では収穫量が多く、樹勢も優位で明らかに差を確認することができました。間違って2度ほど折損事故を起こしましたが、都度応急の絆創膏で処置して復活したことや、10月になっても青々とした枝が出てきたことなど、その生命力の強さは特筆すべきものであることを確認しました。

ミニトマトは、栽培しやすさから選定しましたが、それ自身が抗酸化作用を有するビタミンCやEを豊富に含み、また同じく抗酸化作用を有するリコピンも含むことなどから、これが生命力の強さにつながったとも考えられ、非常にアンチエイジングに適した食物であることがわかりました。

今後は「アンチエイジングをミニトマト(を食べて、我々の体)で調べよう」のマインドで、人生100年時代を健康に過ごしていきたいと考えています。

## 大ショウガ栽培に及ぼす土壌酸性度(pH)の影響

2班 大ショウガグループ 大野 純一



### (狙い)

土壌のpH値によって大ショウガの収穫量に影響があるかどうかを調査します。

### <サブテーマ>

農園の土壌のpH値の推移を計測することとしました。

### (実験手法)

#### <土づくり>

先ず農園の土にピートモスをすき込み、弱酸性土壌を人工的に作り出し、実験区②としました。一方、農園そのままの土を実験区①としました。実験区①と実験区②のpH値の差異によって収穫量に差異が発生するかを検証するためです。5月初旬の定植時に種芋15個を各試験区に50cm間隔で一条植え実施しました。そしてほぼ1週間ごとにpH値のチェックを続けました。

#### <追加実験：プランターによるpH値の測定>

農園は天候や周りの畝の影響を受けやすく、土壌管理がうまくいきません。このためpH値の推移が当初の思惑とは異なった結

果となる時もありました。そこでトマトの袋栽培のヒントから、別途プランターに試験区①、②と同様の土壌条件を7月より作り、pH値の測定を農園とプランターの二本立てで毎週実施しました。

### <収穫>

9月初旬に土寄せ、ピートモスの追加を施し、10月初旬に収穫しました。

### (実験結果)

#### <収穫の結果>

実験区①の中性～弱アルカリ性土壌のほうが、実験区②の弱酸性土壌より収穫量が多いという結果になりました。

#### <pH値の推移>

農園でのpH値の推移が思った様にはならなかった一方、プランターの実験では明らかに弱酸性土壌のpH値が中性～弱アルカリ性土壌の数値より下回っていたので、今回の検証のサポートとしました。

## 生食用赤オクラの栽培における仕立て株数並びに収穫間隔の影響

2班 赤オクラグループ 本橋 平和

赤オクラを研究テーマに選んだ理由は、その栄養価に注目したからです。もともとオクラはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜です。加えて赤オクラは赤い色素のアントシアニンが豊富に含まれていて、このアントシアニンは抗酸化作用を持ち、眼精疲労の回復や老眼の予防にも役立ちます。このことからシニアの野菜として最適と考え、研究栽培に選びました。しかしこの赤い色素のアントシアニンは熱に弱く、熱を加えると独特の赤色も消え、その効能もなくなってしまいます。そこで生食で美味しく食べられる赤オクラの栽培方法と、生食の赤オクラのいろいろなレシピも探求したいと思うに至りました。

赤オクラの多収穫と連日収穫を目指した栽培株仕立法(1～6本)の検討を行ないました。その結果、6株仕立は収穫量(数)が多く、生食でも柔らかくて食べやすいサイズが収穫できるため家庭菜園に適していると思われました。8月の最盛期には1仕立て当り毎朝9本くらいの収穫が見込めそうです。写真のような朝のサラダはいかがですか。





研究栽培を終えて、この夏場は異常気象ともいえる猛暑の中で熱中症の恐怖と戦いながら、水やり、草抜き、虫取り、摘葉、収穫、記録に励みました。農薬を使わずに収穫を終えられたことに嬉しさを感じます。赤オクラの花の可憐さは驚きでしたし、栽培の時のさまざまな出来事や、みんなで育てて食べる楽しみは良い経験と楽しい思い出となりました。

## 中玉トマト栽培における1本仕立てと2本仕立ての収穫量比較及び農園栽培とハウス栽培の味覚などの比較

3班 中玉トマトグループ 鈴木 良雄

トマトは家庭菜園で育てたい野菜の定番です。収穫量増を目的に2本仕立て栽培を試みました。また、農園栽培とハウス栽培の違いも検証しました。

品目・品種は甘さ・育てやすさ・食べ応えを備えている中玉トマトのフルティカにしました。

通常行われている栽培方法は、脇芽を全てとり主茎1本だけ伸ばす1本仕立て栽培です。今回は主茎1本と側茎1本の2本の茎を伸ばす2本仕立て栽培を試み、収穫数量・重量・味覚・糖度などの比較を行いました。

研究結果として両者の比較は2本仕立てでは収穫個数は農園では1.85倍の252個、ハウスでは1.19倍の155個でした。総重量は農園では1.51倍、ハウスでは1.02倍ありました。2本仕立ての有利性が確かめられました。農園とハウスとの比較では農園は収穫個数1.36倍、総重量では2.11倍あり、農園の方が有利でした。また官能検査はハウスに比べ農園の総合点が高く、糖度は2本仕立ての方が高得点でした。コンパニオンプランツとしてバジルを播種しましたが虫害防止効果は確認できず、農園では多くの虫被害がありました。

今年の夏は異常気象のため、とにかく暑く、まさに酷暑の極みでした。毎日、外気温・ハウス内室温・土の乾燥具合を測定した後の水遣りには苦労しました。ハウス内室温は5月から8月まで最高室温が40℃を超えており、7月は46℃を



記録しました。高温のための生理障害である、穴あき茎や不定根の発生も見られました。

家庭菜園では一般的にミニトマトの栽培が多くされていますが、一回り大きく食べ応えもあり甘い中玉トマトはお勧めです。一株で250個くらいの収穫個数がありました。フルティカはとても甘く美味しかったです。

## ジャガイモ(アンデスレッド)栽培における「垂直仕立て栽培」の有効性検証

3班 ジャガイモグループ 奥山 繁男



私達7人が「垂直仕立て栽培」という聞きなれない栽培方法を知ったのは、園芸2年生になる少し前のことでした。「肥料も農薬も使わずただ野菜の茎を垂直に誘引するだけで収穫量も増え味もおいしくなる栽培方法」であるといえます。そんなことがありうるのでしょうか。それなら実際に自分たちで試してみようというのが、この研究栽培の発端でした。

実際に「垂直仕立て栽培」に関する書物もあり、そこには植物のホルモンに関する記述も掲載されていました。カレッジでの研究ではホルモンまで研究することはできませんが、収穫物の量や大きさ、味の検証ならできるはずだという意気込みで取り組みました。

栽培品種は、アンデスレッドという西日本地方で一般に栽培されているジャガイモです。実際に神戸でこの品種の栽培をされていた方にもヒアリングをして、研究を始めました。

ところが、収穫物を検証してみると「通常栽培」と「垂直仕立て栽培」との間に目立った差はなく、班員一同が当初考えていた結果が出なかったばかりか、「通常栽培」の方が収穫物が大きかったという結果まで出てしまいました。何が原因でそうなのか。皆で可能性を話し合いましたが、そんなに簡単に答えが出るものでもありません。

しかしこれでへこたれるわけにはいかない、これからも挑戦していくぞという決意のもとに、本研究の報告書を作成しました。皆さんも予想と異なる結果が出て、へこたれず挑戦し続けましょう。

## ◇生活環境コース◇

老いて学ぶことに楽しみがある。何歳になっても人と接していたいし、新しいことを学びたい。まさにグループ学習でこのことを再認識しました。今回生活環境の7グループの発表は従来の生環らしい里地里山、食品ロス、水、省エネと、初めてのテーマのエコツーリズム、ウェルネスウォーキングと面白い内容満載です。

生環29期 藤本

## 地域が輝く里地里山に！こうべ里地里山との共生

さとやまドリーム 佐野 幸男

こうべといえば、「港町」、「六甲山」、「スイーツ」、「ファッション」と「ハイカラなまちこうべ」のイメージがありますが、北と西に少し足を延ばすと、自然豊かな里地里山があります。近年これらの里地里山では古くからある農家の家屋が放置され、その周りの田畑は遊休農地になっています。そしてそれらの放置がさらに進み、景観や植生・生物の多様性が失われつつあります。その原因を探るために、G学習のテーマを「こうべ里地里山との共生」としました。

私たちは、里地里山を活性化するには、「農業で生計がたち、活発で人が集まる農村」にすることが重要ではないかと考え、調査とフィールドワークを行いました。

「農業統計」や北神・西神地域の人口、地形、文化、特産物を各地区の「里づくり計画」で調べていくと、日本の農業問題の複雑さや、一貫性のない農業政策、差し迫った課題である食料自給率の低さ、農村が抱える「高齢化と後継者不足」や「遊休農地の増加」などの問題が、かなり深刻であることがわかりました。また、神戸市は農業生産額で近畿圏でも有数の農業都市であるにもかかわらず、フィールドワークでは他の都市と同様な問題点があがっていました。

グループでは、①集落営農組合を設立し、農村に多様な人材の参入を促す方法 ②遊休農地の有効的な活用方法 ③学校教育での農業体験の普及方法 ④健康志向型グリーンツーリズムの推進方法 ⑤地産地消の農家との連携方法、以上を市民目線で報告書に記載し、提案しました。

都市部に住む私たちのできることは、「地産の米や野菜を食し、購入する」こと、「里地里山に出向いて働き・遊び・集う」ことです。これらを実践することが、社会への

意志表示となり世論を動かして、農業が活性化し「里地里山と共生する」ことにつながっていきます。皆さんの大きな支援が農業に必要です！



## 市民として出来る都市型里地里山の保全と活用

「どうする里山」しらんけど 釣井 基司

神戸市は、須磨区と垂水区に囲まれ豊かな自然環境が多く残る多井畑西地区において、里山の保全と活用に向けた取り組みを進めています。

グループでは、この取り組みに興味を示す人が多かったことから、我々の学習テーマに選びました。まず、同地区の現状と取り組みの進捗状況を把握するための現地調査、そして取り組みの主体である神戸市と保全活動に参画する民間企業へのヒアリングを行いました。

同地区は、一部貸農園として地元の住民に利用されているほか、民間企業による竹林の伐採など部分的な範囲で手を入れている状況は見受けられました。しかし全体としては耕作放棄された田畑が多く、里山林の荒廃も進んでいるうえ、車輛の通行に不可欠な里道が未整備で、目に見える形での保全活動が進んでいるとはいえない印象を持ちました。

市として、様々な課題を一つずつクリアしながら進めているとのことでしたが、まず行政として実現の本気度を見せるため、早期にインフラやライフラインの整備に着手することがアクションプランを大きく進める第一歩になるのではないかと思います。

同地区の保全と活用には、都市近郊というその地域性から、自然や環境面だけに目を向けるのではなく、新たな里山資源を経済的活用につなぐことが大



切です。自然豊かな里地里山を未来に受け継いでいくためには、良好な景観形成、生物多様性など様々な取り組みが必要です。このためには地域住民、民間企業、ボランティアなどの協力と支援は欠かせません。

市民として里山の保全に関心を持ち積極的に参加することで持続可能な里山の保全につながるのではないのでしょうか。「しらんけど」



## 食品のライフサイクルにおけるCO<sub>2</sub>発生量削減の可能性

神戸を愛する“フォー・G・B・T” 藤本 智子

4月当初、我々は「食品ロス削減がCO<sub>2</sub>の削減にも寄与できる」と考え、研究を進め始めました。しかし、研究を進めていくうちに、どうしても捨てられてしまう食品を、「ゴミ」として最終処分している現状にぶつかりました。食料自給率38%しかない日本のこの現状は「持続可能な世界の実現」に逆行していることに気づかされました。

そこで、食品のライフサイクル「生産→加工→流通→消費→廃棄」の中で、加工食ロスの削減とリユース、フードマイレージ、家庭系食品ロスの削減手法、最終処分などを見直し、できる限り資源化することにより、CO<sub>2</sub>を削減する方策を検討することとしました。その実態を知るために、5月末から11月にかけて「神戸市役所環境課」、「コープこうべ」。鹿児島県で生ごみ堆肥化事業を実施している「阿久根市」と「日置市」。三木市で総合リサイクル事業を行っている「大栄環境(株)」。生ゴミを使ったバイオマス発電を実施する「豊橋市バイオマス利活用センター」をリサーチしました。

鹿児島県の両市では10年ほど前から「生ゴミの堆肥化」に取り組んでおられます。今ではすっかり市民生活の一部となっている現場を目の当たりにしたのは衝撃的でした。日置市では「よかんどシステム」の構築で、ゴミ処理費削減・CO<sub>2</sub>削減で市に寄与しただけでなく、一大産業となっており、パートナー企業は昨年、環境にやさしい取り組みが評価されて、環境大臣賞を受賞されました。

豊橋市では、水道局・環境局・特定目的会社が一体となり、部局の壁・官民の壁を越えて、バイオマス発電施設を完成させることにより、CO<sub>2</sub>削減効果の他に、売電により年間約2.7億円の収益を上げる計画とのことでした。リサーチを通じて、生ゴミの資源化＝『堆肥化』『飼料化』『バイオマス発電』が、農業政策・里山対策・竹害対策にもなりうるということがわかりました。次の世代に豊かな自然を残すためにも、“我々が愛する神戸”に是非取り組んでいただきたいという思いを強くしました。

4人グループで10か月あまり、次々と新しいリサーチ先が見つかり、新しい発見があり、みんなワクワク。多くのことを学び充実のグループ学習でした。

「フォー・じ・じ・ば」の願いが届きますように。



## 美味しい水を飲みたい

神戸の水は美味しいの 岡野 俊三

日本の水道水は厳しい水質基準によって管理されているため、いつでもどこでも安全な水を安心して飲むことが出来ます。しかし最近ではミネラルウォーターやウォーターサーバーなど、水道水以外の水を選ぶ人が増えてきています。「水道水をミネラルウォーターに負けない位美味しく飲む方法を見付けよう」とこのグループを結成しました。

まずは現状把握のためフィールドワークでの聞き取り、インターネットでの情報収集、飲み比べなどの実践を行いました。飲み比べの結果、各自の評価が分かれてしまいましたが、これは当然で味覚は個人個人で異なり正解は無いのです。

この活動で水道水の多機能性について学び、日本の水道水は世界レベルで見ても高品質であり、またそれを維持するために行っている事業者の努力を知り、そのコストパフォーマンスの良さから、冷やす事で十分おいしく飲めるとの認識に至りました。



## 生活環境を豊かにする ウェルネスウォーキング

おだやかな午後 秋田 照美

私たちは生活環境コースで3年間学んできました。その中で流通科学大学の西村教授のウェルネスウォーキングの講義を受けたことから、その内容を深めたいと考えました。シルバーカレッジの学生である私たちにとって、これから「午後」であります。そしてその「午後」を「豊かな生活環境」のもとで「おだやかに暮らしたい」。そういう願望を込めてグループ名としました。神戸には神戸を発祥としたウェルネスウォーキング協会があります。その行事に参加したり、みんなで考え出したフィールドワークに行ったりして、調査をしました。ウェルネスウォーキングとは単に歩くというだけではありません。

- ・ 自然とのつながりでは、自然の美しさや緑豊かな環境を楽しむことができます。
- ・ 景観とのつながりでは、日常生活で接する機会が少ない自然の景観、都市の公園、海岸線などを楽しみました。
- ・ 歴史とのつながりでは、歴史を学びながら歩くことで、先人の苦労の上に成り立った偉業に感嘆させられました。
- ・ 地域の発見と探索では、地元の街や近所を探索する絶好の機会となりました。
- ・ 人とのつながりでは、グループとして行動し、人との交流を深めることなどを、身をもって理解できました。

私たちはこの活動をすることによって生活習慣病のリスクを低減し、車を使わないことによって二酸化炭素を軽減することから、SDGsの取り組みとしても有効であるということを確認し合いました。

この活動は卒業して終わるというものではなく、これからも継続していくものです。

皆さんも是非、ウェルネスウォーキングに参加して、豊かな人生を送って欲しいと思います。



## 「地域社会における脱炭素への取り組み」現場から見える未来

ブラボー5 高坂 明

昨今、世界各地で巨大台風、集中豪雨、旱魃、熱波・猛暑に起因する山火事発生、氷河・氷床融解およびそれに伴う海面上昇など、地球温暖化による影響が出てきています。地球温暖化は大気中にあるCO<sub>2</sub>、メタン、フロンなどの温室効果ガスが増えすぎ、宇宙に逃げるべき熱が地表に留まりすぎることで気温が上昇します。そしてこれによって地球全体の気候が変化することです。したがって温暖化の進行を食い止めるためには温室効果ガスの排出量を減少させ、最終的に実質ゼロ（カーボンニュートラル）を目指していくことが不可欠です。このため、国際社会も協力して様々な対策を計画しています。

この様な状況下で、当班はカーボンニュートラル社会の実現に向けて、CO<sub>2</sub>を発生しない再生可能エネルギーによる発電をいかに効率的・効果的に活用するかという観点から、兵庫県下各自治体、団体、企業などが脱炭素に向けた施策や活動をどの様に計画し実施展開しているのか。また現状どのような課題があり、どの様に対処しようとしているのかを、現場活動事例に直接接し調査（FW：フィールドワーク）しました。調査先として、脱炭素に向けて積極的な計画立案や行動実践、及びユニークな取り組みをしていると思われる6自治体、2団体、2企業、1個人の計11か所を選定しました。

FW結果から、エネルギー消費を最小化する「省エネ」、再生可能エネルギーを活用する「創エネ」、効果的に蓄電する「蓄エネ」により電力を地産地消化していくことが、脱炭素に向けての目指



すべき方向であるとの結論に至りました。また、電力の地産地消が地域社会に及ぼすメリットを活用すれば地域活性化につながる可能性も大きく、この意味からも電力の地産地消を進めることは重要です。

FWでお会いした各現場で必死に頑張っている熱き思いを持った人々を見るにつけ、情熱、使命感、郷土愛に裏付けされた強い意志と力があれば脱炭素は必ず達成できると思いを強くしました。

## エコツーリズムって何？ 地元兵庫の日本遺産をめぐってエコツーリズムとのつながりを考える

HYO5JIN7 小南 和生

私たちのグループは、エコツーリズムについての学習に取り組みました。学習を始めると、世界ではエコツーリズムの決まった定義がないという事がわかりました。日本でもエコツーリズムの定義にはさまざまな団体が色々な考えがありました。一番しっくりきたのが、環境省のエコツーリズムの4つの考え方でした。①自然環境の保全 ②観光振興 ③地域振興 ④環境教育の場としての活用を、基本理念としています。

この理念では地域ぐるみで自然環境や歴史・文化など地域固有の魅力を観光客に伝えることにより、その価値や大切さが理解され、保全につながることを目指しています。私たちもこの理念を基に、活動を開始することにしました。

私たちがこのテーマに決めたもう一つの理由は、兵庫に暮らす人として、どれくらい地元兵庫のことを知っているだろうかという疑問が湧いたからです。調べてみると、兵庫県には日本遺産に認



定された地域が全国(104件)で最多の9件あるということがわかりました。兵庫県の日本遺産を調査すれば、エコツーリズムとのつながりが見つけられるのではと考えたのです。

そして兵庫県内すべての日本遺産をまわりました。環境省の4つの理念をふまえ、エコツーリズムを考えようと活動しました。フィールドワークでは宿泊旅行も含め9か所の日本遺産、兵庫の津ミュージアム、神戸市観光課と丹南市美山町、東近江市のエコツーリズムの全体構想認定地域2か所を含め、計13か所訪問しました。結果、兵庫県、地元の自治体、地域住民をも巻き込んだ広報活動などが必要だと感じました。



## ◇美術・工芸専攻◇

四つのグループに分かれて様々な四つのテーマで卒業制作の発表が行われました。いずれも内容のある素晴らしい発表でした。「陶板と絵画のコラボ」、「装飾技術を使い楽しく作る」、「花壇の花に名札を添える」、および「釉薬で個性あふれる作品を作る」の四つのテーマです。制作作品を医療施設などに展示し、そこにおられる人々になごみを感じていただくようにしたことや、120枚ものテストピースを作り、土と釉薬との相性を実験研究したうえで作品を制作したこと。地域交流会でケアしている小学校の花壇に花に名札を添えるものを制作したことや、釉薬のつけ時間や焼成後の垂れなどをテストピースで細かく研究したうえで食卓の食器や酒器に挑戦したこと等の発表でした。

美工29期 中川

## 陶芸と絵画のコラボレーション

OUT MY WINDOW 瀬戸 康雄

1年生と2年生で得た陶芸と絵画についての知識と技術の両方を生かし、制作した陶板の有意義な活用として医療施設などに展示し、そこにおられる人々が少しでも「なごみ」の時を感じていただくことで、神戸市シルバーカレッジのモットーである「再び学んで他のために」を実践したいという趣旨で始めました。3人で名画としてゴッホ、モネの作品。それに加えて世界遺産の絵を各々5枚描くことに決めました。陶芸と絵画に関しては素人の域を出ない3人でしたが、諸先生方、サポーターの方々からの懇切丁寧かつ適切なご指導や、事務局の加藤さんから細部にわたるご配慮、助言などをいただいたおかげで合計15枚の作品を完成することができました。ここに神戸市シルバーカレッジのすべての皆様に深く感謝申し上げるとともに、益々のご発展を祈念する次第です。ありがとうございました。



## 色々な装飾技法を使い楽しく作ろう

ASOBI 砂川 千代子

美しいもの、好きなものを楽しく作りたいと集まった私達は《みんなで遊ぼう》をモットーにグループ名を“ASOBI 陶・飾・技・彩・透・炎”としました。(陶は陶芸、飾は装飾、技は技法、彩は彩色、透は透かし、炎は窯の炎)彩色、いっちゃん、スリップウェア、象嵌、蛸手、掻き落としや、海を想像させる青ガラスと釉薬とのコラボ、教会のステンドグラスのようなもの、なにをどの様な技法で造るかを話し合い、まずは6種類の土でマドレーヌ型にガラス、いっちゃん、蛸手、下絵の具、を装飾するため120枚のテストピースを作りました。土と釉薬との相性を見比べた結果、3種類のオブジェで一つのワールドを表現することにしました。土ごとに収縮や乾燥が違うので反りや割れが出たので何度も作り直し、期限ぎりぎりまで制作を行ないメンバーの協力のもと素晴らしい作品ができ上がりました。当初3種類のオブジェのみを展示する予定でしたが、赤松先生のご指導でテストピースや日の目を見る予定の無かった作品たちも展示させていただくことになり、ASOBIらしい賑やかな発表になりました。市野先生、赤松先生、サポーターの皆様、事務局の加藤様、本当にお世話になりました。ありがとうございました。



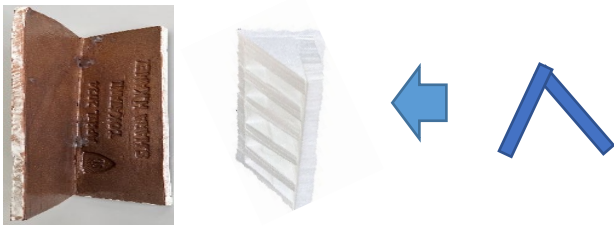


## 花壇の花に名札を添える・・・

両手に華 亀井 平

総勢3人の小さな所帯でしたが、地域交流会でケアしている神戸市立泉台小学校の「花壇の花に名札を添えたい。」という思いに共感してくれたメンバーに恵まれたこと。また、スタート直後のフィールドワークが有効だったこと。このおかげで、比較的スムーズに当該小学校に届ける名札(卒展後寄贈予定)を完成させることができました。陶器製の名札を会議などで使う卓上L型カード立ての様式で作成し、色化粧したものです。テストピース作成前から予期できたように、たた板の曲がり、歪をどうすれば少なくできるかが一つのポイントであったと思いますが、

- ①作品制作の乾燥時に連結した発泡スチロール製のサポートを使用すること
  - ②本焼き時の姿勢を下図の山型姿勢で行ったこと
- この2つの工夫で、曲がり・歪みを最小限にすることができたと思います。



下の写真は作品例、ふれあいホールの卒業作品展でご覧ください。また、小学校の花壇でこの名札を日々目にする小学生の心が少しでもほんわかしますように・・・。



## 釉薬で個性あふれる作品を作る

遊釉イレブン 橋本 由紀子

私達遊釉イレブンは、釉薬で個性あふれる作品作りを目的に研究をしようと集まった仲間です。個性あふれる作品作りには、釉薬の特性を知ることが必須です。釉薬の比重は決められているものの、つけ時間については不明確なところもあるため、私達はこの点に注目し、焼成後の垂れも含めて研究をすることにしました。1～3年生が共通して使用する釉薬と土に限定し、陶器の厚みや技法の違いによる発色の変化や景色の違いなど調べました。

フィールドワークでは専門家より有益なご意見やご指導をいただき、これらを参考にして、つけ時間の設定や釉薬種類の選定、陶器の厚みによる付着量変化の検証と掛け合わせなどによる垂れ具合などをテストピースで試験をしました。釉薬掛けの技法としては、どぶ漬けを主体とし、刷毛引きやコンプレッサーによる吹き付け方法などで、発色とその技法の特色の違いを確認しました。検証結果として、私達の設定した釉薬のつけ時間については、今後の授業でも十分活用していただける指標の数値として、有効なものと考えます。釉薬の知識を多く学んで、メンバーそれぞれが、土や、技法を駆使し、「夢の食卓」と題して、食器・酒器・花瓶・ランプなどに挑戦しました。(下記参照)今回のグループ学習は、それぞれメンバーの持てる力を100%発揮して、総力を結集できたことを実感しました。



## ◇音楽文化専攻◇

音楽文化専攻で学んできた集大成とも言える卒業演奏会が開催されました。約1年間にわたり練習してきた和太鼓やパーカッションなどの華やかな演奏と、心をつなげて歌った合唱の歌声がカレッジホールに響き渡りました。 音文29期 後藤

## 【和太鼓グループ】

チーム名 風神

演奏曲 「北風」

作曲 松村 公彦 先生

指導 松村 公彦 先生

松村 初恵 先生、廣田 歩生 先生

リーダー 塩見 節子、濱田 澄子



和太鼓グループ「風神」のメンバーは14人です。演奏曲は松村公彦先生作曲の「北風」です。「北風」は冬の寒い風です。次に待っている春に向けての風です。徐々に春が近づいてくる感じを表す曲でもあり、音の強弱により、それを表現します。4班各メンバーが特徴を出して弾きソロを作曲しました。今までの学生生活の思い出を込めて演じます。グループ名は「風神」です。風神となって、宮太鼓・桶太鼓・平太鼓を響かせて、時にはドーンと嵐の音を、時にはビューと強い風を、そしてそよそよやわらかい風を、観客の皆様の心に「北風」を届けます。



メンバー全員、和太鼓の迫力ある音に魅力を感じて和太鼓を選別しました。技術面ではバチの持ち方すら初心者の上、見よう見まねからのスタートです。身体が悲鳴を上げ筋肉痛になり五十肩になる人もいて、リズムが合わない、グループとしてもまとまるのが不安といったスタートでした。ありがたいことに去年の先輩がサポーターとしてついてくれて、打ち方、練習の進め方を教えていただきました。夏休みも地道な練習をしていくことで、皆のリズムが合うようになってきて、お互いのチェックを入れた練習を取り入れ、良い姿勢で打てるようにもなりました。1月、カレッジホール工事中、たんぼぼの家で1週間、毎日練習を行いました。「覚えられない、そろわない、話し合えない」

いつの間にかその問題をクリアすることができました。2階の練習会場の階下に保育所があり、太鼓の大きな音がお昼寝の邪魔をするので、その時間は打てない、というアクシデントもありましたが、その間に合唱の練習をして一石二鳥の練習ができ、良い思い出になりました。そして卒業演奏会を最高のパフォーマンスで迎えることができました。「北風」をホール中に吹かすことができました。今、和太鼓が最高に楽しい！ 仲間でよかった！ 根気よく丁寧に指導くださった松村公彦先生、松村初恵先生、廣田歩生先生、事務局の高山さん、サポーターの角谷さん、合田さん、応援してくれたパーカッションの皆さん、本当にありがとうございました。



## 【パーカッショングループ】

チーム名 Lovers♥star

演奏曲 「愛のあいさつ」

「星に願いを」

指導 山中 佑起子 先生 柏木 菜穂子 先生

リーダー 北村 義雄 仲川 一美



昨年5月、卒業演奏会に向けてパーカッショングループの活動がスタートしました。男性5人・女性8人 計13人のメンバーから成るグループで、ほぼ全員がパーカッション未経験者でした。最初は『聖者の行進』の楽譜でマリンバの練習からスタートしました。

マレットの持ち方、叩き方、立ち位置、足幅など、基本的な練習に



励みました。『聖者の行進』も徐々にバージョンアップしていましたが、基礎が大切との認識を持ちながら頑張りました。

演奏曲は山中先生おすすめのクラシックから『愛のあいさつ』そしてディズニー映画「ピノキオ」の挿入歌である『星に願いを』を選びました。どちらも美しい曲で、担当する楽器も決まり、楽譜を手にも本番に向けての練習がスタートしました。初めて手にする楽器の使い方、楽譜の読み方に戸惑うこともありましたが、一人が担当する楽器が3～4個もあり、最初は大変でしたが、個人練習を重ね、小節を増やしていく中で成長していききました。

特に苦労したのは、メトロノームの速度に合わせることでした。同じ箇所を何度も繰り返し練習し、リズムと速度の一定を保つことが最大の課題でした。時には早くなったり、遅くなったりしながらも、最後まできっちりと合った時は非常に充実感がありました。



自主練習は5月から始まり、全150コマ(1コマ90分)毎日のように顔を合わせ、メンバー13人で厳しくも意見交換をしつつ、楽しい時間を共有しました。10か月間で衣装選びも含め、濃厚な時間を過ごしました。一度きりの経験だからこそ、思い切った衣装を選びました。周囲の反応が楽しみです(笑)。

シルバーカレッジに入学していなければ、この貴重な経験をするとはなかったと感じています。良き仲間と巡り合え、これから先の人生に新たな青春?の1ページを刻む事ができ、忘れられない時間を過ごしました。山中先生と柏木先生の丁寧なご指導、そして常に応援の言葉をかけてくださった事務局の高山さんには感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

そして仲間の皆さんにも「Thank you ♥」



## 【混声合唱グループ】

チーム名 昂28

曲名 「島唄」

「瑠璃色の地球」

指導・指揮 斉田 好男 先生

ピアノ 中村 真実 先生

リーダー 北山 寛計 藤原 裕子



3年前、まだまだコロナの影響を受けながらの学園生活の始まりでしたが、最近マスクを外しての合唱を楽しむことができるようになりました。クラスのメンバーは音楽経験者が決って多くはありませんでした。声の出し方や音の取り方、基本から学ぶことがいっぱいでした。歌う機会を重ね、声を合わせる難しさを感じながら、合唱の楽しみがわかってきたところです。

「島唄」は戦争が嵐のように無抵抗な人を巻き込んでいった悲しみを記憶に刻み、平和を願い、沖縄の島風を感じながら、ゆったりと、滑らかに歌い、美しい歌声を響かせたいと練習してきました。ブレスやリズムの取り方、音階の上がり下がりなど指導していただき、沖縄曲の難しさをいっぱい感じながら、心を込めて歌いました。

「瑠璃色の地球」は松田聖子さんのあの澄んだ声で歌われた曲です。宇宙から見た地球も単なるちっぽけな惑星。どんな世の中になっても、愛や夢や希望と一緒に温めてくれる人のいるこの星が輝きを失わない限り、未来も輝き続けることを信じ、今日のしあわせを大切に、一人ひとり輝きを持って生きて欲しいと歌いました。高い声の響かせ方、オブリガートの音の取り方、メロディーを引き立たせるための各パートの歌い方など指導を受けました。

若干おとなしく、アマチュアが多いかなと言いながらも、いつも元気に根気よくご指導してくださった斉田先生、やさしく伴奏をしてくださった中村先生、笑顔で見守ってくださった事務局の高山さんに感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。





## ジョイ・ラック・デイ (JOY LUCK DAY) 令和6年1月10日(水)

ジョイ・ラック・デイは阪神・淡路大震災の時に多くの学生が積極的にボランティア活動に参加した精神を次の世代に伝え、学生が自主的に地域やカレッジで交流・社会貢献活動を行う日として設けられています。今年度より本来の目的に戻って、地域のボランティア活動を主体に活動することになりました。

(事務局 鶴崎、高山、山本、絹川)

地域の活動単位ごとに工夫を凝らして、清掃活動、会合、街歩き、防災活動などを行いました。また、活動後の会食などにおいても親密なつながりができ、楽しく有意義な時間を過ごすことが出来て非常に良かったとの声が多くありました。

グループごとの活動内容は、下の表のとおりとなっています。また写真は紙面の都合で一部しか載せられていませんが、ご容赦願います。

参加された皆さん、ご協力ありがとうございました。来年度以降も地域のボランティア活動を主体に行う予定です。

### 2023年度 ジョイラックデイ活動報告

| 活動内容     | 活動グループ数 |
|----------|---------|
| まち歩き・散策  | 13      |
| 施設見学     | 7       |
| 清掃・整備活動  | 12      |
| 意見交換・親睦会 | 25      |
| 防災活動     | 2       |





## グループわ だより

### 書初展支援

第72回神戸市小・中・特別支援学校書初展が1月12日から15日まで神戸阪急本館9階で開催され、23,875人の来場者でにぎわいました。グループわの会員12人が受付ボランティアとして活動しました。



### 第7回ユニバーサルカレッジ・閉講式

2月10日に第8回目のユニバーサルカレッジと令和5年度ユニバーサルカレッジの閉講式が行われました。

午前は、(株)酒心館の代表取締役社長 安福武之助様から「お酒の話」の講義、そして2年生の研究発表会で8人の受講生の発表を聞きました。

午後は、令和5年度ユニバーサルカレッジの閉講式が行われ

ました。こうべ市民福祉振興協会山本会長、文部科学省障がい者の生涯学習推進アドバイザー 井口啓太郎様の挨拶の後、受講生の代表者が修了証書を授与されました。

受講生は1年間の感想を一人ひとり発表しました。「勉強が楽しかった」「校外学習、BBQやクリスマス会などのイベントで、たくさんの思い出ができた」「仲間がたくさんできた」「来年もぜひ参加したい」などの感想が多く聞かれました。

グループわ は1年を通して運営支援を行ってきました。受講生とともに学ぶことが多くあり、学び続けることは大切なことだと感じました。



## 上野 直哉先生のジョイフルクッキング



### 《材料》4人分

|         |      |
|---------|------|
| 米       | 2合   |
| 水(新米の時) | 2合   |
| 木綿豆腐    | 300g |
| 鯖の水煮    | 60g  |
| ごぼう     | 40g  |
| にんじん    | 40g  |
| 油揚げ     | 20g  |
| せり      | 1/5束 |

### とふめし

### (篠山市の郷土料理)

|       |         |
|-------|---------|
| ごま油   | 大さじ 1/2 |
| 濃口醤油  | 大さじ 2   |
| 酒     | 大さじ 1/2 |
| 水煮の煮汁 | 大さじ 2   |

### 《作り方》

- 1) 米を洗って30分以上おき、炊飯器で普通の白飯を炊く。
- 2) 木綿豆腐を熱湯で5分ぐらい茹で、ざるに揚げて水分を飛ばし、粗熱が取れたら手で粗くほぐす。
- 3) ごぼうは、細めのささがきにしておき、しばらく酢水にさらして、水気をきる。
- 4) にんじんと油揚げは、長さ4cmくらいの千切りにする。
- 5) 鯖の水煮の身を粗くほぐし、煮汁は別にとりおく。
- 6) ご飯が炊きあがる10分ほど前に、具を炒める。

熱したフライパンにごま油をひいて、ごぼう、にんじん、木綿豆腐、油揚げ、鯖の順に中火で炒め、大体火が通ったら、水煮の煮汁、酒、濃口醤油を加えて弱火にし、水分がなくなるまで炒める。

- 7) 炊きたての炊飯器のご飯の上に、あつあつの具を敷き詰め、15分以上蒸らす。
- 8) よく混ぜ合わせ、茶碗に盛り、茹でたせりを散らす。

### 《先生からのコメント》

- ・サバ缶の代わりに、挽き肉など、小さく切った肉類も美味しいです。また、お弁当やおにぎりなど、冷えてからでも美味しいですよ。
- ・大量でも少量でも作りやすく、かやくごはんや混ぜごはんの中間型と考えれば、アレンジも簡単です。いろいろ試してみてください。

(食文 29 期 臼井)

## ～ 学長教えて！～

精神学者でもある我が前田学長になんでも聞いてみましょうというコーナーです。

今回のテーマは「**高齢者の鬱**」。ご回答やいかに。

神戸市シルバーカレッジ学長 前田 潔

高齢になると脳の老化やとりまく環境の変化によってうつ病リスクが高まります。脳の老化に伴う認知症では、うつ病を合併しやすくなります。少し話がそれますが、一部の認知症はうつ病と症状が似ていてその区別が重要とされています。両者では治療が全く異なるからです。

高齢者のうつ病の原因となる環境の変化としては、喪失体験がそのリスクを高くするといわれています。喪失体験とは、家族や友人など身近な人の死、自身の健康障害/罹患、社会的地位の喪失や収入の減少などです。高齢者はこれらを体験することが多くなります。そしてこれらを体験すると、高齢者ではうつ病になりやすいということになります。

うつ病の症状としては、不眠がほぼ必発します。不眠の形は寝つきが悪いというよりは途中で目が覚めて、その後眠れないというタイプの不眠が多いです。ほかには気持ちが沈みやすい、笑

うことが減った、逆にいらいらして不機嫌になることもあります。今まで楽しめていた趣味などに興味がわかない、楽しめなくなります。食事が美味しいとすることがなく、食欲がわかないことも多く痩せてきます。現実とはかけ離れた、お金がないという貧困妄想、大変な失敗をしてしまったという罪責妄想など、妄想が出現することもあります。

うつ病になりやすい性格もあるようです。まじめで責任感が強く、他者の評価を気にしやすいといった性格の人はうつ病になりやすいとも言われています。

うつ病の治療については抗うつ薬の投与が必要です。今はよく効く、副作用の少ない抗うつ薬がたくさん発売されています。

薬以外には、患者をむやみに励まさないという接し方が有効であると考えられています。これは「しっかりせな」とか「そんなことでどうするの」という声掛けをしないということです。また本人が嫌がることを無理に勧めないということも大事です。

## ～文芸サロン～

### 《俳句クラブ》

次の間の透かし欄間や寒椿  
卒業を目差す演奏撥の音  
納骨や霞に浮かぶ淡路島  
餅花の迎えてくれし飛驒の宿  
河豚刺しの花びらひとひらずつはがす  
三寒四温膝の痛みに気づかされ  
飯蛸の壺や遺跡の展示室  
また一つ花芽生まるる福寿草  
ピザ窯の火の色に化すカーディガン

### 《川柳クラブ》

雨上がり長靴履いてちやびちやびと  
値上がりで身を削られたパンとハム  
足の爪切る前まずはストレッチ  
望むこと二本の足で歩く幸  
ばかにしたラジオ体操息上がる  
地震国なぜ原発を続けるか  
老若男女「あれ」に向かって龍に乗る  
今朝の虹大吉以外何もない  
耳遠い母との会話母主役  
会いに行く破れ目に咲いたスミレ草  
もう一度笑顔が見たい顔見たい  
雪全て隠す瓦礫の刹那さよ

### 《応募作品》

探し来し恩師の家の春障子  
紀元節説明疲れ孫の問ひ

谷口 裕

佐野 貴代美

山田 浩子

寺尾 隆志

奥山 繁男

千足 恵美子

村上 泰民

中井 芳樹

大高 松男

名定 博

名定 博

佐藤 眞巧

佐藤 眞巧

北川 都

北川 都

渡辺 かおる

渡辺 かおる

古宮 博美

古宮 博美

千足 千

千足 千

諫山 一彦

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

3月は卒業、転勤など「別れ」の季節です。これまで親しく接してきた人と別れることは確かに寂しいことですが、4月には新しい世界に足を踏み出す方も多いのではないのでしょうか。そこにはきっと新しい出会いが待っています。それは胸をときめかせることになる素敵な出会いかもしれません。そんなことに思いを巡らせながら、名残惜しいこの季節を有意義に過ごしたいものですね。シルバーカレッジの皆さんの今後のご多幸をお祈りいたします。

私自身も出会いに期待しながら、4月からは新たな気持ちで「ワーク・ライフ・バランス」の取れた生活を送りたいと考えています。さてどんなことになるのでしょうか。

◆28期生の皆さま、ご卒業おめでとございます

28期生204人の皆さまが、3月22日(金)に卒業されます。皆

さまの在学中は新型コロナウイルス感染症の断続的な流行があり、感染対策を励行しながらの授業やオンライン授業も行いました。昨年5月の新型コロナウイルス感染症の5類移行により、ようやく通常の授業が受けられる体制に戻りました。そのような環境の中ではありませんでしたが、皆さまは勉学やクラブ活動、さらにはボランティア活動などで充実したカレッジライフを送られたと思います。今後は健康に留意され、当カレッジのモットーである「再び学んで他のために」を实践されますことを祈念しております。

◆駐車場定期券の取り忘れにご注意を

駐車場定期券のご利用に際し、料金所で定期券を機械に挿入したあと、取り忘れて定期券を紛失するケースが発生しています。ご利用時には十分ご注意ください。なお定期券の再発行には1,000円が必要です。

## 図書室だより

春が待ち遠しい季節になりました。3年生は卒業を控え、嬉しいような寂しいような複雑な想いを抱かれ、また1・2年生は1つ上の学年になる楽しみを心待ちにされているのではないのでしょうか？さて、図書室は3月27日(水)に年に一度の棚卸し作業を行います。また、読んでみたい本が図書室にない場合、文庫本を除き購入申請できますので図書カウンター横の申請用紙により、申込みをお願いします。

図書室は3月11日(月)から15日(金)、3月19日(火)から4月9日(火)まで閉館となります。閉館期間中は、返却する貸出書籍を事務局でお預かりします。

<新 着 図 書>

『阿茶』

著者 村木 嵐 幻冬舎(913)

『いつも幸せそうな人の小さな習慣』

著者 有川 真由美 毎日新聞出版(159)

『老いの地平線』

著者 樋口 恵子 主婦の友社(367)

『老いよ ぼちぼちかかってこい』

著者 上村 悦子 クリエイトかもがわ(367)

『気候崩壊後の人類大移動』

著者 ガイア・ヴィンス 河出書房新社(519)

『睡眠こそ最強の解決策である』

著者 マシュー・ウォーカー(491) SBクリエイティブ(491)

『中国拘束2279日』

著者 鈴木 英司 毎日新聞出版(327)

『認知症が進まない話し方があった』

著者 吉田 勝明 青春出版社(493)

『じい散歩 妻の反乱』

著者 藤野 千夜 双葉社(913)

『永遠と横道世之介 上』

著者 吉田 修一 毎日新聞出版(913)

『永遠と横道世之介 下』

著者 吉田 修一 毎日新聞出版(913)

『こうべ文学逍遥』

著者 野元 正 神戸新聞総合出版センター(910)

『ごまかさないクラシック音楽』

著者 片山 杜秀 新潮社(760)

『シン・老人力』

著者 和田 秀樹 小学館(159)

『フェルデンクライスの声のための体のレッスン』

著者 サミュエル・H・ネルソン / エリザベス・L・ブレイズ 晩成書房(809)

『戦隊は動かず』

著者 中川 英彦 牧歌舎(291)

『シナ大陸の真相』

著者 K・カール・カワカミ 経営科学出版(210)

『北海道犬旅サバイバル』

著者 服部 文祥 みすず書房(291)

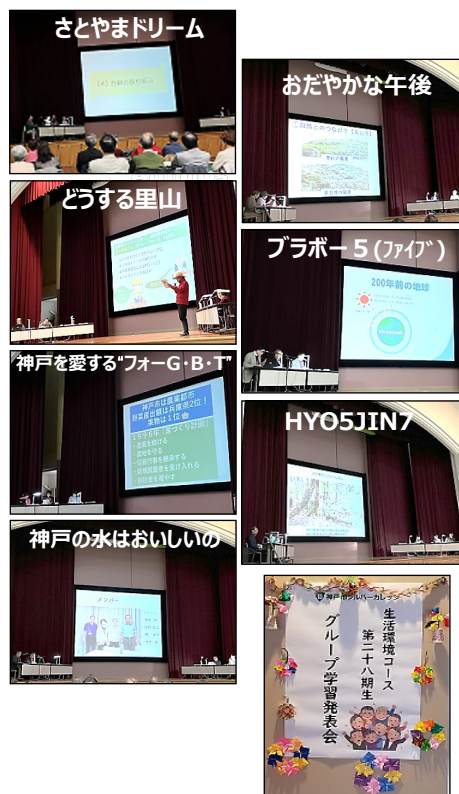
## グループ学習発表会

2024年2月2日～3月1日

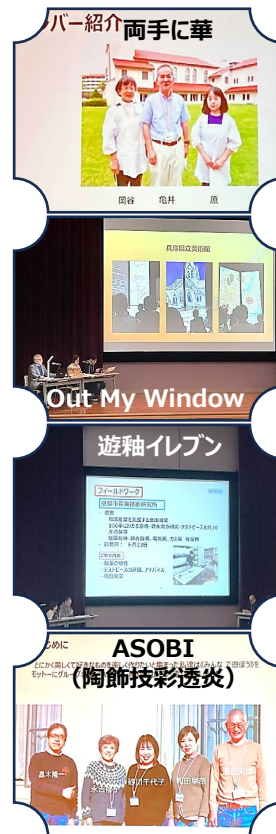
## 園芸専攻



## 生活環境コース



## 美術・工芸専攻



## 音楽文化専攻



和太鼓グループ「風神」



パーカッショングループ「Lovers ♡ star」



混声合唱グループ「昂28」

## 編集後記

2023年度最後の《爽風》をお届けいたします。今月号もグループ学習発表会が中心の内容です。発表会を取材したり原稿を拝見したりしますと、28期生の1年間の思いや紆余曲折、仲間との強い絆などが、ひしひしと伝わってきました。カレッジ3年間の集大成として、取り組んでこられた研究発表。皆さまにその熱意がうまく伝わりましたでしょうか。

今月号は、29期生が制作する最後の《爽風》となります。4月特別号から数えて7冊。悪戦苦闘の連続でしたが、ここに3月号をお届けでき、何とかやり遂げた安堵と充足感、そして少しの寂しさが入り混じった複雑な感慨を感じています。

次号は4月特別号。30期生が今も一生懸命準備しています。これからも皆さまの暖かい応援をお願いいたします。

情報誌編集委員会