

神戸市シルバーカレッジ情報誌 2024年12月 第224号



「山は白銀 朝日を浴びて」(氷ノ山山頂付近) KSC写真クラブ 食文29期 西川 雅祥

—目次—

2～7	第29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
8～9	29期生グループ学習テーマ
10～11	教室だより：健康31期・国際31期・音文31期・園芸31期
12～13	先生インタビュー：ECOライフコース 岩木 啓子 先生・食文化専攻 上田 真嗣 先生
14	トピックス
15	事務局だより・文芸サロン・パズル
16	グループわ だより・図書室だより・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。



第29回学園祭 『心と心の輪、広げる絆、繋ぐ学園祭』

令和6年10月12日に第29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あいさつや写真でご紹介します。

第29回学園祭開催おめでとうございます

学長 前田 潔



秋晴れの快晴に恵まれ第29回学園祭が開催できること、学生さんたちの日ごろの精進の結果かと思います。学園祭はシルバーカレッジにとって1年間で最も盛り上がるイベントです。今年の学園祭では久しぶりに一般の方も参加できるようになりました。

学園祭委員会の委員を中心に、4月の新学年が始まるのとほぼ同時に学園祭の準備が始まります。今年の学園祭総合委員長は2人ともに女性で、あいさつに見えられた時には少し驚きました。それまでは男性と女性の1人ずつが総合委員長でした。我が国の女性の社会進出は遅れているとされていますが、わがシルバーカレッジは最先端を行っているようです。

カレッジホールでは22組の団体が日ごろの練習の成果を披露します。披露できる時間は一組15分弱と限られていますが、彼らにとっては年に一度の晴れ舞台です。皆、一年の努力の成果を披露してくれるでしょう。きっと緊張するでしょうが、少々のミスは気にせず良い思い出を作ってください。

展示会場では美術・工芸専攻をはじめとして13の団体が作品を展示します。毎年玄人はだしの作品に驚かされます。

また13の出店で、ケーキやクッキー、野菜や花の苗を販売します。昨年買った万年青はびっくりするぐらい大きく成長しました。私は毎年、チャリティバザーでの日用雑貨と木工グループの木工製品を購入しています。

学園祭を開催するには実にたくさんの学生が関わっています。学園祭担当学年は委員として何日も前から準備をしています。それだけにつがなく学園祭が開催されたときの達成感は格別です。学園祭はカレッジの団結する力が現れると言えるかもしれません。卒業の時にはカレッジでの一番の思い出となっているようです。学園祭後の打ち上げは、かなり盛り上がり聞こえています。今日は楽しく、精一杯のパフォーマンスを楽しんでください。



総合委員長開会宣言

生環30期 行本 益美



皆さんおはようございます。今日は令和6年10月12日、学園祭当日です。私は朝、空を見上げ、青空なのを確認して「やった〜！」と思いました。この半年、各運営委員会の方やステージ委員会、出店・展示委員会、総合芸術コースの方や事務局の皆さん全員が本当に努力を

重ねて学園祭の準備をしてきました。皆さん青空を見上げ、同じ気持ちになったと思います。

今年は、学生はもちろん、ご家族、卒業生、近隣の皆さまにもご来場していただけるようになりました。大勢の方々にゆつり楽しんでいただき、楽しい学園祭の思い出を作っただけなら幸いです。

それでは、令和6年10月12日、第29回神戸市シルバーカレッジ学園祭の開会をここに宣言いたします！どうぞお楽しみください。

総合委員長閉会あいさつ

生環30期 吉田 良子



今年是一般客の来場が解禁となり、いろいろな危惧がありましたが、天候にも恵まれ、大盛況で笑顔あふれる中、無事に学園祭を終えることができました。ひとえに学園祭委員の皆さまが実直に運営にご尽力くださったお陰だと思います。

委員の皆さまには初めてで戸惑うことの多かった中、過去の資料を頼りに運営を進めていただき、「委員さんは信用できる真面目な人ばかりですよ」と行本さんと話していました。昨今は真面目な人を茶化す風潮や、逆に不真面目な選挙ポスターが出現するがありますが、社会がどのように変化しようと、真面目なことの大切さが必要とされるのは変わらないでしょう。

また、不慣れな私と行本さんは事務局の方々にも相当ご助力いただきました。運営に携わってくださった皆さまに心よりお礼を申し上げます。

総務委員会

健康30期 平澤 昇治

1年生の終盤に学園祭委員は決まり、即、引継会や各委員会との打合せがスタート。この7か月間は「学園祭成功」を目標に各委員が一途に役割を全うしてくれ、「なんと素晴らしいメンバーが集まってくれた」と感じました。

本年は、中断していた一般客の受入れが決まり、その対応にも心配りが必要でした。カレッジ事務局から常に心ある支援をいただき、また、各学年、各クラスの皆さまの温かい応援をいただき、我々の士気も上がりました。一抹の不安の中、第29回学園祭がスタートしましたが、常時満席のカレッジホール、出店スペースから聞こえる弾んだ声、展示物を熱心に見入る人々、この学園祭はやはり年に一度の最大のイベントだと皆で実感するとともに疲れも吹っ飛びました。総務委員会だけでなく全委員会の「一丸の努力」が実ったと思います。

きっと来年の委員も我々が感じた喜びを味わうことでしょう。

駐車場委員会

園芸30期 梶原 正樹

今年も天候に恵まれ、学園祭は盛大かつ無事に終了しました。本年は学生、その家族、OB以外に一般にも開放したことにより、多数のお客様を迎えることができた成功でした。

来場者が増え、その大半は車で来られるとあり、限られた駐車スペースにいかにスムーズに誘導するかが駐車場委員会の最大の課題でした。その対策として、委員および支援者が作業しやすく、負担が少なく、無駄が出ないように手順書を策定し、あらゆる事態への対応を記したQ&Aも作成しました。

早期から委員と支援者が連携して準備し、当日は早朝から夕暮れまで、平等・公平に対応していただき、無事に駐車場管理業務が終了できたこと、関係者の皆さまに感謝申し上げますとともに、参考となる資料を来年度に引き継ぐつもりです。

バザー委員会

国際30期 原田 敬子

バザー委員会は、委員12人、支援者55人、計67人で活動しました。初めて経験する人が多く、二三人の経験者の知見と過去資料を参考にやるべきことを計画、実践しました。なお、オークションは負担が大きいため中止しました。

今年是一般客の来場があり、前日の神戸新聞に学園祭記事が掲載されたこともあって、バザーにも700人が来場されましたが、素晴らしいチームワークにより、混乱もなくスムーズに運営できました。256人から1,778点を提供いただき、売り上

げは272,459円と大きな成果を得、一部は障がい者施設に届けてすべてが生かされました。

「自分には不要な品が他に役立ち、それを受け取った方に喜ばれること」というバザーの精神が実践でき、とても意義のある活動になりました。素敵なメンバーに出会い、他のために動けたことは最高の経験で宝物です。ありがとうございました。

出店・展示委員会

園芸30期 森本 薫雄

皆さま、鑑賞や買い物を楽しんでいただけたでしょうか。委員会の主な業務は、備品（部屋やパネル、机など）の割り当てと、配布・撤収・テント設営などのスムーズな運用です。

出店では数年ぶりに食事提供（カレーライス）があり、懸念の役所への臨時営業開始届も順調に受理されひと安心。

しかし学園祭直前に、展示パネル用のポールが最初の計数と合わず配布できない状況が発生。これは複数のクラブからの減数の申し出や事務局のご協力で乗り切ることができました。

戸嶋さんと4人の副委員長を中心とした委員会メンバー、関係する皆さまのご尽力で無事に学園祭を終えることができたことに感謝します。そして晴天には最大の感謝です。

反省や改善点は、次の委員会に引き継がせていただきます。

ステージ委員会

音文30期 佐々木 保暦

今年の学園祭ステージは、22団体24グループの出演となり、ステージ委員会は、出演団体から選出された委員と支援者、計62人で構成されました。私を含め未経験者が多く一抹の不安に駆られました。それを察してか、事務局の方々には多大なご支援を賜り、先輩方にも支えられ見事に時間通りに終わることができました。各出演団体のご協力、日頃の演技演奏にかけた情熱、目に見えぬご尽力に深くお礼申し上げます。

振り返れば、アッ！という間の第29回学園祭でしたが、ステージ委員会の活動は紆余曲折でした。運営開始早々の委員長の交代に始まり、形式外の出演計画書の提出、出演団体へのヒアリング、リハーサルと振り返り、設備の都合による緞帳使用の断念、期限を過ぎてのステージレイアウトの変更依頼、それでも学園祭はやって来ました。当日は晴天に恵まれ、怪我人もなく無事に閉幕。ステージ委員会一人ひとりの努力が円滑な進行に結びついたのでした。

本当にお疲れさまでした。反省点も含めてしっかりと記録に留め、次に繋げたいと思います。

キャッチフレーズ表彰式

第29回学園祭の開会セレモニーで「キャッチフレーズ表彰式」が行われ、優秀賞の生環30期の岸本一二三さん、佳作の音文29期の辻順子さん、美工30期の国政裕子さんが表彰されました。



左から、
岸本さん
辻さん
国政さん

ステージの部（1/2）

第29回学園祭のステージに参加した22団体を紹介します（順不同）



ミュージ研



KSCフルートクラブ・フルーツパフェ



KSCマジック同好会



KSCオカリナチーム



あかりの会



手話ソング



混声合唱団コーロKSC



ザ・カスターネッツ



KSC謡曲クラブ銀謡会



KSC男声合唱団



KSCライトミュージックウィズユウ



KSCアロハワイアンズ

ステージの部（2/2）



KSCハーモニカグループ



KSCフォークソング・クラブ



KSC社交ダンスクラブ



KSCオールディーズクラブ



KSCフォークダンスグループ



KSC民謡同好会



KSC三曲会



KSC太極拳クラブ



英語クラブ

アンダンテ29



フェルマータ30



ポコアポコ 31



音楽文化専攻3学年合唱（左から29、30、31期生）

出店・展示の部 (1/2)

第29回学園祭の出店・展示に参加した26団体を紹介します (順不同)



絵手紙同好会



KSC写真クラブ



KSCインターネットクラブ



KSC書道部



KSC川柳くらぶ



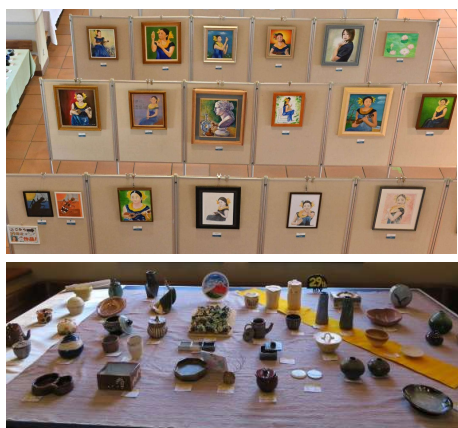
俳句クラブ



KSC野鳥と自然観察会



ボランティア・グループ「こども文化」



美術・工芸専攻 29期



美術・工芸専攻 30期



美術・工芸専攻 31期

出店・展示の部 (2/2)



食文化専攻 30期



NPO法人社会還元センター グループ わ



学園祭バザー委員会



KSCボランティアグループ茶道部



シルバーケーキの会



救急救命クラブ



ボランティア・クッキーの会



ケナフの会



ボランティア木工グループ



パソコンクラブ



絵画ボランティアグループ



陶芸ボランティアグループ



KSC有機野菜を作る会



「ガーデニング」グループ



園芸専攻(29・30・31期)

2024年度(第29期生)グループ学習テーマ

29期生は、学生生活の集大成として下記のテーマでグループ学習に取り組んでいます。
(レイアウトの都合で、コースの順序を変えて掲載しています。内容は編集時点での情報に基づいています。)

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	こねこねOctet (オクテット=八重奏)	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」を織り込んだ陶芸作品を校内掲示し、学生の意識啓発に役立てるとともに、陶芸作品の面白さをアピールする	井上 正明	8
2	晴ればれーやさしさに包まれたならー	陶芸を活かした心と身体をサポートー協働で取り組む形の考案ー	渡辺 かおる	8
3	グループ黎明	装飾技法を利用した陶板でモザイク画を作る	藤原 和代	6
4	スリッ工房	スリッウェア技法の上に新たな釉薬、技法を工夫して取り入れ、独創的な作品作りを目指す	伊藤 裕美	8
5	チャレンジ還元焼成	酸化焼成と還元焼成の作品の相違を研究する(釉薬、粘土、焼き締めによる変化)	小谷 勝	4

総合芸術コース 音楽文化専攻

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	合唱 「アンダンテ29」	「ケヤキ」 「For the beauty of the earth」 「Furusato」	市田 秀夫 潮見 章 中津 洋子 宮本 真由美	33
2	和太鼓グループ 「桜雲」	「夢見月」	上石 敏浩 坪田 敏子	18
3	パーカッショングループ 「Da jarel (～打洒落る～)」	「Je te veux (あなたが欲しい)」 「La vie en rose (バラ色の人生)」	上藤 敦子 前原 吉雄	15

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	ジャガイモ研究栽培 29期1班	「ジャガイモ栽培における土壌PHの違いによる収穫その他の検証」	浜 一司	9
2	小玉スイカ研究栽培 29期2班	「小さな甘さの冒険：小玉スイカ栽培」 鞍つきと普通栽培の比較	亀岡 恭子	7
3	ジャガイモ研究栽培 29期3班	「ジャガイモ栽培におけるマルチング設置及び仕立て本数による収穫量・管理状況の考察」	佃 長次	7

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	UMAMI・X	うま味に焦点を当てた味覚の活性化を通じ食生活を楽しみ、健康長寿を全うする	高村 正一	6
2	豆の力	豆の力で毎日元気！	西川 雅祥	5
3	ソース相愛	ウスターソース類の日本での歴史と消費状況及びお好み焼き他レシビの検証	井上 克彦	7
4	適塩・適食	適塩・適食レシピの提案を通じて健康寿命100歳を目指す！	野中 信一	7

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	MASHOT マッチングショット	シニア大学の未来を共に切り拓く	岡田 吉晴	6
2	アンチフレイルチーム	生活習慣を見直して健康づくり（健康寿命を延ばすために）	灘井 義和	3
3	ALUKE（アルーケ）	高齢者に適したウォーキングの学習と実践	植野 茂樹	10
4	夢で逢いましょう	より良い睡眠を目指して	村上 泰民	9
5	ウェルネス7（セブン）	温泉 + ウェルネスウォーキングで健康寿命を延ばす	原 謙三	7
6	森林浴でからだも心も健やかに！	森林浴でからだも心も健やかに！自然を生活に取り入れて、体も心も元気に！	山本 正秋	5
7	Hot Springs	温泉と健康 ～体温上げて免疫UP～	大原 美也子	6

国際交流・協力コース

	グループ名	学習のテーマ	リーダー	人数
1	江戸時代の長崎貿易	江戸時代の貿易都市長崎の成立	名定 博	3
2	メダカの写真館	一枚の写真がひも解く未来	塚原 芳高	7
3	Team マレーシア	マレーシアの多民族多文化共生社会に学ぶ	大中 雅夫	5
4	マヤ文明研究室	マヤ文明の繁栄と衰退	生田 幸治	7
5	アサギマダラ CS 会	渡りをする蝶「アサギマダラ」	増本 真理子	6
6	インバウンドチーム	インバウンドの訪日旅行について考える	高井 昭	9
7	センポ神戸	杉原千畝「命のビザ」	小林 孝志	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	循環（Circulation）	基本仮説「健全なシステムは循環（circulation）機能が働いている」を検証する	八尾 芳樹	5
2	どじょこふなっこ	次世代を担う子どもたちの「生きる力」をはぐむ ー環境理解教育ー	木村 修	3
3	AGRIculture'24	食と農業の今後の在り方(SDGs 踏まえて)	逸見 義孝	6
4	里山6（シックス）	兵庫県内の重要里地里山を歩いてめぐる	西尾 博	6
5	クリエネ4	サステナビリティ（sustainability）～私たちの共有の未来～	垂井 剛	4
6	ツーリズム6	インフラツーリズム	西村 雅次	6
7	再エネゴー	地球は危機に瀕している！ だから再生可能エネルギー	春名 一生	5

健康ライフコース

健康31期 村田 嘉昭

神戸市シルバーカレッジに入学して約半年が過ぎました。我々健康ライフは入学時84人いましたが、ご家庭の事情などにより現在（9月末時点）79人です。そうは言っても、まだまだ大所帯のため各班6～9人の10班で構成されていますので、基本的には授業などでも班単位での行動が大部分です。そのため最初の頃は、班以外の健康31期の方々の顔すら覚えるのに一苦労でしたが、毎回の授業の合間の会話やクラブ活動などで距離感も少しずつ縮まってきました。

1学期で特に興味深かった授業は、スポーツにおいてはベタンク、ストレッチで、身体にガタがきている我々年代には



大変参考になるものでありました。また、健康の講義では「高齢者の健康づくり」「アイスブレイキング」「音楽と健康」「聴覚障害の理解と手話」

や歴史物の講義では、目から鱗（うろこ）の興味深いものや今まで想像もしていなかった事柄も知識として吸収できて大いに有意義でした。

そしてなんといっても班単位で行った調理実習です。数か月前から各班では、早朝の授業前、昼休みや授業後に集まって何をどのように作り、食材をどうやって揃えるかなど、試行錯誤しながら女性陣を中心に男性陣はそれを言われるがまま遂行して当日を迎えました。3日間（7/18・7/22・7/25）3～4班ごとに決めた献立を面白おかしく、それでいて真剣に調理して、管理栄養士の方の総評を聞きながら百点満点の料理を食して大変満足な1日を過ごしました。もう少し、調理実習の日を増やしてほしいものです。



子どもの頃は、夏休みが短く感じたものですが、「今年の夏休みは何と長いのか！」と思うくらい2学期が待ち遠しく思いました。

さあ2学期が始まります。興味深い授業や健康31期の仲間との再会を楽しみに今日もしあわせの村へ出発します。

（注）この記事は9月に作成されました。

国際交流・協力コース

国際31期 三木 勝仁

入学して半年が過ぎました。印象としては、学生の平均年齢は70歳ですが、皆さんすごく元気で生き生きしています。友人のHさんは70歳後半でゴルフを週2回、土曜日はシルバーカレッジのあじさい山歩会、歴史探訪クラブなどに参加しています。66歳の私より元気、うらやましいです。

授業の印象は個人的には座学のテーマには興味があり楽しいのですが、外国人との交流が少ないように感じます。

皆さんの中には、国際交流コースは気位が高い、気難しい人が多いなどのイメージを持っている人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。職歴などを聞くと、大企業の中核や海外で活躍など華々しいキャリアの方もいらっしゃいます。だけど皆さん気さくで親切、丁寧、謙虚で楽しい方々です。

班は5班ありますが、何班かは昼食時に机を寄せあい雑談をしながらランチをしています。

クラスのトピックスとしては、国際交流コースらしくTさんは9月にトルコ旅行（イスタンブール→カッパドキア）、カッパドキアの気球がよかったみたいです。ちなみにTさんはユーチューバーです。「遊海yuumi@yuumi2628」で検索してみてください。



Sさんは9月下旬からスペイン&ポルトガル旅行中で、バルセロナ→グラナダ→コルドバ→セビリア→リスボン→ポルト→マドリード→トレドと巡り、10月下旬に日本に帰国予定です。土産話を聞くのが楽しみです。



9月のホームルームでお話いただいた多趣味のIさんは、各地の話題の飲食店、コスパのいいお店を聞きつけると直接訪問してブログに公開しています。とても面白く、学びになります。「食の番人JFK（日本食文化監査官）の公式ブログ」です。興味のある方は検索してみてください。

最後に、班単位では親睦会も何回かありコミュニケーションは取れていると思いますが、同じ国際交流に興味を持って集まった同士です。クラス全体の親睦会など企画して一体感のあるクラス、楽しく、刺激のあるクラスになっていけばいいなと思います。



音楽文化専攻

音文31期 谷口 清

私は国際交流・協力コース（以下、国際）で3年間を過ごしたのちに、音楽文化専攻（以下、音文）に再入学しましたので、音文の特徴を述べてみます。

振り返ると、募集定員の多い国際の学生の入学目的は多様であったように思います。国際の入学者は入学申請時の第一希望コースが国際とは限らず、国際を第二希望コースとした人も多数いました。対して、募集定員の少ない音楽文化専攻入学者はすべて音楽文化専攻を第一希望としており、入学者のすべてが音楽志向を共通項としています。

国際は1、2年次の授業は座学が中心であり、3年ではグループ学習になり、自らが調査・学習をすることになります。

音文の授業は、音楽理論・音楽文化などの座学もありますが、1年生のうちから学生自身が合唱や楽器演奏を行う機会が多々ある点が特徴です。1学期の最後の授業では、5人くらいの小グループに分かれて、合唱の発表を行うため、各グループが何度も練習をしました。また、先日はリコーダーの演奏を聴く授業もありました。2、3年生になると、種々の楽器を弾く機会があると聞いています。音文の授業は多彩です。

カレッジ内のイベント（5月の歓迎交流会、10月の学園祭、3月の歓送交流会）については、音文はクラスで合唱などの出し物をします。

このように、音文は非常に忙しいと言えます。しかし、忙しい中でクラス内のコミュニケーションの機会が多くなり、イベントのたびごとに共通の目標をもって臨むことで、クラス内の繋がりが強くなるものと思います。音文は仲が良いと言われる理由の一つは、このあたりにあるのかもしれませんが。

学園祭の音文ステージではパフォーマンスを楽しむ傾向がみられ、音文生活は楽しいものとなりそうですが、同時に卒業発表までには音楽への集中力のアップが望まれると感じています。



園芸専攻

園芸31期 山本 康博

園芸専攻に入学して約半年が経過。今回は、いまだ学びの途上ですが、「園芸を楽しめていますか？」の観点で話題を提供したいと思います。

園芸専攻は、実習場所としてシルバーカレッジ玄関前に花壇、道路を挟んだ道路添いの農園に圃場(ほじょう)と果樹を保有しています。授業は、午前は講義、午後は花壇や農園での実習で、経験豊富な専門家から教え、指導やアドバイスをいただく形式です。

最初の花壇の講義後には、早速、花の特性（花の成長後の高低レベルや配置色のバランス）を理解して計画書を策定しました。種まき、花苗の植付け、水やり、追肥の実践を通して花を育て、花枯れや害虫被害はありましたが、手探りながら玄関前の花壇の彩りを演出しました。

野菜栽培の学習では、講義で学んだ生育特性を理解して、ラディッシュ、ナス、ピーマン、トマト、スイートコーンを栽培したのですが、昨今の地球温暖化の影響で高温障害が発生して生育に悪影響を受け、さらに野菜枯れや鳥・害虫被害に苦勞することもありましたが、小粒ながらも収穫に至った時は感激ものでした。

これらの経験で、花や野菜は生育するまでに時間がかかるに加えて、生育過程での天候不順（高温、自然界の猛威ほか）や、定期的な水やりや肥料の与え方、害虫や病気の予防と対処法などで大変さを体感してみて、花や野菜を何年も上手に育てるのは簡単ではなく、「楽しいことよりも大変なことの方が圧倒的に多い」と痛感しました。

ただ、園芸は単に花や野菜を育てることではなく、花や野菜を育てる過程で思いやりやしっかり育てる責任感、自然界のルールなどを学び、立派に育った時に喜びを感じるものと思ひ至りました。一方で、旧来の手法でない最新の園芸トレンドを学び、活用（ハイテクな植物育成用具や自動給水システムの導入など）することで「大変さの軽減」に繋がるのであれば、園芸を楽しむ機会が増える一助になると思っています。



ECOライフコース 岩木 啓子 先生



1956年12月生まれ。1979年 お茶の水女子大学家政学部食物学科卒業。卒業後、「生活協同組合コープこうべ」で組合員活動支援の企画業務に従事。1999年に生活協同組合を退職し、個人事務所ライフデザイン研究所FLAP(Field of Life, Action & Participation)を設立。代表を務めて現在に至る。FLAPでは、暮らしに密着した学習や参画・協働の場を作るための企画、ファシリテーション、コンサルティングなどを行っており、講演、セミナー、企業研修、委員会などに幅広く活躍中。

Q 先生にとってECOライフとは何ですか

私たち人間が普通に生活しているときに、衣食住に関わる材料はすべて自然から頂いています。自然の循環の中から一部を頂いて私たちが生きているということを自覚しないと、取りつくしたり失ってしまったりすることになるため、そのことを一生活者として意識しながら生活することが大切です。

とは言え、社会システム自体が浪費型になっているために生じている問題が多くあります。例えば、食事 1 食を作るための買い物でも、望まないのに大量のトレイがついてくるなどです。

それらを考えると、私たちは行動によって社会システムを少しでも変えるような影響を与える生活者であることが大切であり、そういうことがECOライフであると思っています。

Q 今年度、生活環境コースからECOライフコースになったことについてお話してください

生活環境の環境という言葉はすごく広い意味を持っているため、本来このコースで扱いたかった「環境問題を知って・考えて・行動して世の中を少しずつ変えてゆく」というテーマを少しばやけさせていたところがあったので、ECOライフという名前に変えることにより、入学希望者の方々に「ECOライフとは環境に良いくらいだよ」ということを明確にイメージしてもらえることを期待しています。

Q 先生が主催されているライフデザイン研究所FLAPの活動内容について教えてください

FLAPの活動は、ファシリテーション (facilitation) と呼ばれるもので、人々の活動が容易にできるよう支援し、うまくことが運ぶよう舵取りすることが主な仕事です。そこでは、主役は参加している人たちであり、その人たちがより深く考えたり、お互いに関わりあって一緒に何かやったり、そのことを通じて成長したりという場を作ったり、それをサポートする仕事です。自分が前に立って脚光を浴びるというよりは主役の人たちを輝かすためにいろんな心配りをするという役割を担っています。

仕事の分野を大まかに分類すると、1 つ目は体験型学習の場の提供です。環境問題とか福祉問題とかいろんなテーマの学習希望がありますが、学習のための多様なプロ



ラムがないので、ワークショップ的な学習の場を作って提供する仕事です。2 つ目は会議の進行役の仕事です。例えば地域での街づくり活動を立ち上げる際にやることを決める会議において、この地域のどこが気に入って、どこが気になるのかを参加者の中でワークショップ的に話し合い、まとめていくのを、進行役としてサポートする仕事です。3 つ目は研修です。参加型プログラムを主催したいとか、ワークショップ的なものをうまく進行させたいとか、ファシリテーションを身に付けたいとか、そういった人たちに教えるという仕事です。4 つ目は組織マネジメントの構築です。例えばボランティアグループが仕事を回していくとしたら、どういう風に組織化し、どんなルールでどう動かしていくと円滑に持続可能かということをデザインするコンサルタント的な仕事です。

Q 先生が日々心掛けていることはどんなことですか？

私が日々ファシリテーションをやっているのは、世の中を変えたいという気持ちがあるからです。いろんなテーマでファシリテーションをやることを考えると、今世の中で起きているさまざまな問題についてのアンテナを張り巡らしておくとか、自分なりにそのことについて年の中考えるということを心掛けています。特定のことに深く考えるというのではなく、意識して広く浅くではあるが見渡しているというのが大事で、ある領域で起こっていることや取り組んでいる中身を別の領域に持ってゆくと、結びついて意味を持つことが結構あります。自分は特定領域の専門家ではありませんが、領域間を繋いだり、横串をさすことはできていると考えています。

Q シルバーカレッジの学生に学んでほしいこと、要望したいことは何ですか？

シルバーカレッジの学生に求めたいのは考える市民になることです。高齢者教育に関わっている観点から見ると、高齢者は人生経験が豊かであり、色々な経験を持った人が集まっているので、講師の話を聞いて感想を言い合うだけで自分の経験とすり合わせながらより深い理解に繋がりがやすいので授業の後仲間と感想を述べあうことをお勧めします。

Q 趣味について教えてください

趣味は馬場馬術です。馬場馬術は決められたコースを決められた歩き方や走り方をし、それを採点する競技です。この競技は人馬一体を求められ、趣味が高じて自分の馬を買ってしまいました。馬とのコミュニケーションが大事であり、とても奥が深い競技です。

(ECO31期 倉光、志水)

食文化専攻 上田 真嗣 先生



神戸生まれ。料理・洋菓子研究家の母の影響を受けパティシエを目指す。東京青山の日本で最初のフランス人によるフランス菓子専門店「A. ルコント」で五年半経験したのち渡仏。パリやリヨンで修業を重ね、老舗「ラデュレ」では部門責任者を担当。帰国後の2011年「ラトリエ・ドゥ・マッサ」をオープン。趣味はお城巡り。2022年には「神戸市優秀技能者表彰」を受賞。TV、雑誌、書籍などの活動や、製菓学校や神戸市シルバーカレッジの講師、企業のアドバイザーなど多岐にわたり活躍中。

Q パティシエを目指された理由を教えてください

母の影響もあり高校（男子校）の文化祭でクッキーを焼いたりしていました。その後の進路を考えているとき母のお店に、冬場しか出せないフルーツケーキを夏に食べたいとオーダーがありました。おじいちゃんが最後にどうしても食べたがっているとのことでした。そのとき人の気持ちに最後まで寄り添える幸せな仕事だなと思いました。業界の大変さを知っている母からは少し反対されましたが、やろうという気持ちは変わりませんでした。

Q フランスでの修業時代の様子をお聞かせください

国内でフランス人がやっている店で先輩のオランダ人やフランス人と仕事をしており、仕事に関しては渡仏して修行した店も全く同じやり方なので困りませんでした。むしろ感性や什器の使い方に驚きました。フランスでは労働時間の規制が厳しいため、効率や大量生産が優先されるなど、日本で学んだ基本との違いを感じました。

渡仏する前に技術的には日本のほうが上だが、四季の移り変わりや菓子が文化として根付いて、生活の一部となっていることを知ることが大切と言われました。そのため渡仏にあたっては、お菓子も学びつつ、歴史・文化・生活などを学ぶことを重視しました。地方の文化を学ぶために、休みになればできるだけ各地を旅行しました。

Q おいしい洋菓子をつくるコツがあれば教えてください

基本は大切ですが、基本でないところを現場で学ぶことはさらに大切です。四季の気温や作業の工程でお菓子が変わってきます。お菓子作りは作業手順を覚えても環境が変わるとうまくいかないのです。状態の変化を見ることが大切です。「触ったもん勝ち」と言われます。現場重視で、体で覚えることです。地方の文化を学ぶために、休みになればできるだけ各地を旅行しました。

ただそうはいつでも基本はやはり大切です。自分が迷ったときに戻れるのは基本です。

Q 先生が「ラトリエ・ドゥ・マッサ」をオープンされる際一歩こだわったコンセプトはなんですか

東京では神戸はスイーツの町だねとかスイーツ発祥の地だとも言われますが、中に入れば全然違いました。当時はすごく保守的で、フランス菓子にフルーツが載っていないとダメとか、小さいのはよくないとかの固定的なイメージがありました。また、値段も高いイメージがありました。その中で、お子さまから年

配の方まで食べていただけるような身近なフランス菓子をまずやっていきたいなと思いました。

また、フランス菓子には決まったパーツやルールがあり、例えばタルトタタンであればパイを使わなければいけない。マドレーヌはアーモンドを入れないのが基本であり、伝統的な



製法で作ればバサついています。このようなフランス菓子の伝統をしっかりと考えています。

Q 先生が参加されている「ORIGINE KOBE」の活動と目的についてお聞かせください

オリジンコウベは、最初は7人、現在は8人の神戸のパティシエが集まり、神戸を盛り上げようから始まっています。神戸はお菓子の町と言われますが、あまり神戸みやげの洋菓子がないため、何とか神戸を支援できないかと考え集まりました。

活動としては、例えば全国から神戸に集まる医療関係者に対する神戸菓子のアピールや、台湾での神戸フェアなどをやっています。また、毎月1回メンバーが交代で講習会を開いており、今年は県外などからのゲストシェフによる講習会も実施しています。また、瀬戸内レモンや軽井沢ハーブなどの地方の農場をめぐるツアーを実施し、農家の人と交流をはかり、さらにこれらの食材を神戸に広めていこうという活動をしています。

Q 先生は現在多岐にわたるご活躍をされていますが、今後さらに目指される方向があればお聞かせください

本当にこの時代、勤務時間とか働き方改革でどんどん大変になってきています。その中で本来のちゃんとしたお菓子はこうだよというあり方を教えていきたいなと思いますが、なかなか自分だけの力ではできないので、オリジンコウベに関わったり、自分の店でも色々努力していきたいと考えています。

また、高校生のコンクールであるスイーツ甲子園に審査員として参加しており、洋菓子業界の底上げ的なものができるといいなと思っています。

（食文31期 大須賀、長光）

笑い療法士が語る笑いの力

シニアにとって関心の高い認知症やがんなどの予防に“笑い”が有効なことが、最近、医学的に注目されています。そこで、看護師で“笑い療法士”の原田さん（国際30期）に、笑いの効果と笑いで病気を予防し健康になるコツを紹介いただきました。



「笑う門には福来る」と言われるように笑いが健康に良いことが知られています。私は「笑い療法士」として、これまで笑いによる療法活動や笑いの効用を広く知ってもらうための講演活動を行ってきました。ここに私が学んだ笑いのすばらしさを紹介させていただきます。笑いの効果を実感し、健康な生活を送っていただければ幸いです。

国際30期 原田 敬子

1. 笑い療法士との出会い

笑い療法士とは、笑いによって自然治癒力を高めることをサポートし、病気予防と回復の手助けをする人のことです。

笑い療法の父ノーマン・カズンズは、「誰だって体のなかに病気を治す主治医がいる、それをたたき起こすことだ」と笑いによる自然治癒力について語っています。そのためには、自分の脳がポジティブに考えられるようにすることです。自分の脳を自分で支配し、他者に左右されないことです。

私が笑い療法士を知ったのは、14年前にこども病院で看護師として働いている中、研修（癒しの環境研究会）で岡山へ行った時のことです。そこで、研究会理事長で外科医の高柳和江先生と出会いました。素敵な笑顔と明るくユーモアのある会話で、全身からのオーラを振りまきながら多くの人を魅了する先生の姿にすっかり共感したのを昨日のように覚えています。その時に先生に勧められて、東京で笑い療法士の資格をとるための研修を受けることになり、5回生として入学しました。笑い療法士の育成は2005年から始まり、癒しの環境研究会の研修を受けて審査に合格すれば笑い療法士としての認定を受けることができます。

東京での研修会には北は北海道、南は九州まで全国から受講者が集まり、笑いで人を元気にしたい、病の人に力を与えたい、自らの病気を乗り越えたいと思う人など、職業はさまざまでしたが、医療関係者が多く、300人が集まりました。

私はそこで笑い療法士2級の資格を取り、色々な施設や講演会などで活動を続けています。

看護師として身に付けた経験をもとに、笑いで自己免疫力を上げて健康で長生きするように説き続ける、これが私の目標です。



2. 笑いの効用

人間の緊張がゆるんだ時に幸せな気分になり、その瞬間に笑顔になります。前向きにボカボカした心で生きようとする意識が大切です。そこにエンドロフィン（幸福ホルモン）が自らの体から出てくるのです。にこにこ笑っている人を見かけ

ると笑顔になることができます。笑顔の伝染、これこそが病気予防です。ストレスが多いと脳が興奮し、そのことで酸素が消費され、血圧上昇、副腎皮質ホルモン（コルチゾール）が増え、その結果、免疫力が低下します。また、脳細胞への酸素供給量が不足し脳の働きが低下します。

笑うことによって、酸素が大量に体に入り新鮮な酸素が脳に流れていき、脳細胞が活性化します。また、副交感神経が優位になり、気持ちが穏やかになってストレスは減少・消失し、その結果、次のような多くの効果が期待できます。

- ◆ 笑いで脳の血流が増加し、認知症の予防や、血液をさらさらにして脳梗塞や心筋梗塞の予防
- ◆ 副交感神経が優位になり、ストレスが解消されてNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化し、免疫力を向上させることにより、がんや感染症の予防
- ◆ 笑いで生じる腹筋運動により、血圧や血糖値をあげるホルモンを減少させ、高血圧や糖尿病を予防
- ◆ 唾液の分泌が良くなり、免疫グロブリンが上昇して免疫力が向上
- ◆ 幸福ホルモンであるセロトニンの分泌によって幸せな気持ちが湧き、痛みの軽減や免疫機能向上

3. 健康長寿の処方箋

私のとおきの健康長寿のための処方箋を紹介します。それは、1日5回笑って、5回感動することです。

- （1）朝起きたときに太陽を見て心から感動して笑う
- （2）朝昼晩、食事がおいしいって感動して笑う（3回）
- （3）今日はよく頑張ったねと感動して笑う

これで5回です。これを毎日繰り返したら脳内ホルモンが出て自己免疫力が高まります。

この処方箋では、何かを渡す訳でもなく、薬局に行かなくてもよく、無料で副作用もない薬が自分の体の中から湧き出てくるのです。素敵でしょう。

4. おわりに

認知症発症には10年かかりますが、この10年が大切です。笑うと脳の血流が増加して認知症が予防できます。

シルバーカレッジの皆さん、みんなで笑いを伝染し、認知症を予防して、シニアライフを元気に過ごしていきましょう。

事務局だより

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。採用された橋倉さん、前田さん、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30期 橋倉 正司



絵画部門
第1位作品
美工30期 前田 龍夫



パズル

解答は文芸サロンの下

ナンプレ (Copilotで作成) たぶん易しい

	5	7		1			3	
								2
		8	9		7			
4	7		6					
		1				7		
					3	1	8	6
			2		6	4		
7		6						
3	2			9			1	

ナンプレ (Copilot作成をアレンジ) ややムズ

				6		4		
	5							3
1	9			7				
		8			1			5
3				5		6		
		4	9					
6			3		8			
						1	5	
		7		1		9		

文芸サロン

《俳句クラブ》

檸檬売り丸善去りし街角に
温暖化秋刀魚の漁場遠のきて
名月や出船入り船照らしをり
秋澄める魚屋道行く赤リユック
朝顔や並んだ鉢に子らの名が
ひまわりの道を抜けたら祖母の家
畦道のジュリーののごとき案山子かな
ビストロに絶えぬ行列秋あかね
ゆったりと酒積む舟や天の川

《川柳くらぶ》

この夏はアツイのことは知った犬
傾聴はそばに寄り添う犬の耳
ドローンにのぞみ託して未踏峰
栗のゆめ化粧ほどこしモンブラン
おねだりのアイアンセット俺だって
電池切れ補聴器外し静かな日
人恋し栗から柿へ秋の風
罪状の板を掲げる九人衆
皆望む平和なくらし欲無けば
栗狩り焼酎縄文人も飲んだかな
金に金 全ては金と知る老後
持て余す引き摺る脚と痛み止め

《応募作品》

10月のマツケンサンバに弾む孫
アパマンをアンパンマンと読み違え
世界中停戦ニュース待っている
学園祭とかぼちゃでお出迎え

文芸サロンへの投稿や爽風への

ご意見・ご感想はこちらから



安田 維之 安田 維之 安田 維之 安田 維之 安田 維之 安田 維之 安田 維之 安田 維之
土屋 博子 土屋 博子 土屋 博子 土屋 博子 土屋 博子 土屋 博子 土屋 博子 土屋 博子
濱田 一歩 濱田 一歩 濱田 一歩 濱田 一歩 濱田 一歩 濱田 一歩 濱田 一歩 濱田 一歩
名定 博 名定 博 名定 博 名定 博 名定 博 名定 博 名定 博 名定 博 名定 博
佐藤 眞巧 佐藤 眞巧 佐藤 眞巧 佐藤 眞巧 佐藤 眞巧 佐藤 眞巧 佐藤 眞巧 佐藤 眞巧
北川 都 北川 都 北川 都 北川 都 北川 都 北川 都 北川 都 北川 都
渡辺 かおる 渡辺 かおる 渡辺 かおる 渡辺 かおる 渡辺 かおる 渡辺 かおる 渡辺 かおる 渡辺 かおる
奥山 繁男 奥山 繁男 奥山 繁男 奥山 繁男 奥山 繁男 奥山 繁男 奥山 繁男 奥山 繁男
中井 芳樹 中井 芳樹 中井 芳樹 中井 芳樹 中井 芳樹 中井 芳樹 中井 芳樹 中井 芳樹
大高 松男 大高 松男 大高 松男 大高 松男 大高 松男 大高 松男 大高 松男 大高 松男
笠川 早代美 笠川 早代美 笠川 早代美 笠川 早代美 笠川 早代美 笠川 早代美 笠川 早代美 笠川 早代美
石井 牧子 石井 牧子 石井 牧子 石井 牧子 石井 牧子 石井 牧子 石井 牧子 石井 牧子
村上 泰民 村上 泰民 村上 泰民 村上 泰民 村上 泰民 村上 泰民 村上 泰民 村上 泰民
千足 恵美子 千足 恵美子 千足 恵美子 千足 恵美子 千足 恵美子 千足 恵美子 千足 恵美子 千足 恵美子
佐野 貴代美 佐野 貴代美 佐野 貴代美 佐野 貴代美 佐野 貴代美 佐野 貴代美 佐野 貴代美 佐野 貴代美
谷口 裕 谷口 裕 谷口 裕 谷口 裕 谷口 裕 谷口 裕 谷口 裕 谷口 裕

ナンプレの解答

6	5	7	8	1	2	9	3	4
9	1	4	3	6	5	8	7	2
2	3	8	9	4	7	5	6	1
4	7	3	6	8	1	2	9	5
8	6	1	5	2	9	7	4	3
5	9	2	4	7	3	1	8	6
1	8	9	2	3	6	4	5	7
7	4	6	1	5	8	3	2	9
3	2	5	7	9	4	6	1	8

7	8	2	1	3	6	5	4	9
4	5	6	2	8	9	7	1	3
1	9	3	5	7	4	8	6	2
9	6	8	4	2	1	3	7	5
3	2	1	8	5	7	6	9	4
5	7	4	9	6	3	2	8	1
6	1	5	3	9	8	4	2	7
8	3	9	7	4	2	1	5	6
2	4	7	6	1	5	9	3	8

パズルをもうひとつ

真ん中に入る文字は？ (答えは16ページ)

① 出 → 代 → 相
② 限 → 限 → 面
③ 水 → 等 → 行
④ 中 → 服 → 風

グループ わ だより

◇救命救急講習会

8月23日、27日の2日に分けて本部理事を対象に救命救急講習会を実施しました。

当日は受講者にはKSC事務局職員も加わり、救急ボランティアOB会のメンバーを講師に、緊張感をもって行われました。



◇第29回学園祭に参加

ふれあいホールでのパネル展示に加えて2階事務所では、北区会の「趣味の会」、夏休み工作塾の参加6グループの作品のほか、バルーンアートなどを展示しました。



◇「KOBESニア元気ポイント」の推進

グループ わ は、元気ポイント事務局と連携して「KOBESニア元気ポイント」事業を推進しています。神戸市の元気ポイントは、高齢者の社会参加促進、生きがいづくりなどを目的とし、高齢者施設や子ども施設などでの支援活動に対してポイントを付与する制度です。

グループ わ では今後この制度の普及のために、わ 会員・カレッジ学生への登録を呼びかけ、神戸市に対してはポイント適用（受入）施設拡大を働き掛けていきます。

グループわは元気ポイント事務局と連携し「KOBESニア元気ポイント」を推進します
登録により従来のボランティア活動でポイントが溜まります
10月末までに登録すると800ポイント付与!!

グループわの会員およびカレッジ生を対象にご本人の登録および活動施設の受入拡大はグループわがサポートします
登録には「介護保険被保険者証」および「学生証」が必要で
※登録後に「登録証」を郵送で送付いたします

10月12日、グループわ事務所(カレッジ2階)で登録受付中!!

わ会員・カレッジ学生のボランティア活動場所をこれからポイント適用(受入)施設に拡大していきます
各施設に対して元気ポイントの活動受入施設をお願いする文書とチラシ
現在わ会員の活動施設今後、登録施設を拡大

活動受入施設を募集しています

図書室だより

学園祭も終わり、はや師走になりました。皆さまにおかれましては、お忙しい時期かと思いますが、こんな時こそ時間を作って図書室でゆっくりと過ごしていただきたいと思います。

図書室には、

- 新聞は、朝日、読売、神戸、日経の4紙があります。
- 雑誌は、芸術新潮、文藝春秋、中央公論、東洋経済、AERA、きょうの料理、きょうの健康、やさいの時間、音楽の友、ソトコト、暮らしの手帖、家庭画報、ハレメクの13種類があります。
- カレッジ関係では、学園祭のそれぞれの委員会の活動記録を詳しくまとめたものや、各コース3年生で行われるグループ学習をまとめた冊子などを見ることができます。

また、自分が読みたい、あるいは他の人にも勧めたい書籍の購入申し込みができます。今年の10月に、申請について一部変更はありましたが、これまでと同様にご利用ください。

- 一般本は、1冊3,000円（税込）以下です。
- 申請は、1人につき、年間3冊までです。（1回の申請は2冊まで）

編集後記

今年は10月に入っても真夏日にせまる暑い日が続きましたが、さすがに皆さまに本誌が届くころは、初冬の気候になっていると思います。地球温暖化対策として私たち1人ひとりが二酸化炭素を削減する行動が必要だと強く感じた夏でした。

12月号は、学園祭を特集しました。真夏のような晴天のもと、一般の方も含めて多くの方が来場され、ステージ、作品展示やバザーなど盛況のうちに終えることができました。夏休みや放課後など長期間にわたって準備を進めていただいた学園祭の各委員会、支援者の皆さま、お疲れさまでした。

学園祭が終わり、3年生は学生生活の集大成として本誌に載せたテーマでグループ学習の最後の仕上げに取り組まれている頃かと思います。

次号では、3年生のグループ学習成果を特集として紹介しますので、引き続き「爽風」の愛読をよろしくお願いします。

情報誌編集委員会

P15に、Copilotが作ったナンプレと、情報誌編集委員会が作成した十字パズルを掲載しました。お楽しみください。
十字パズルの答え(ヒント)は、「世界平和」です。