爽風 そうふう

神戸市シルバーカレッジ情報誌
２０２５年３月第２２５号

「静物」 絵画ボランティアグループ　美工29期　京極 こずえ

－目次－

2～4	29期グループ学習発表会：　健康ライフコース
5～7	29期グループ学習発表会：　国際交流・協力コース
8～10	29期グループ学習発表会：　生活環境コース
11~13	29期グループ学習発表会：　園芸専攻、食文化専攻
14~15	29期グループ学習発表会：　美術・工芸専攻
16～17	29期グループ学習発表会：　音楽文化専攻
18	教室だより：　ECO31期・美工31期・食文31期
19	事務局だより・図書室だより・文芸サロン
20	グループ わ　だより・サークルだより・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。

編集・発行　神戸市シルバーカレッジ　情報誌編集委員会

令和６年度　グループ学習発表会

令和６年度のグループ学習発表会は、12月2日に食文化専攻（４グループ）、12月12日に健康ライフコース（７グループ）、12月16日に国際交流・協力コース（７グループ）、１月24日に生活環境コース（７グループ）、１月31日に園芸専攻（３グループ）、２月19日に美術・工芸専攻（５グループ）、２月28日に音楽文化専攻（３グループ）の日程で開催されました。

◇健康ライフコース◇

健康ライフコースのグループ学習発表は、次に紹介する７つのテーマでした。高齢者学習施設、健康寿命、ウォーキング、睡眠、温泉、森林浴、と多岐にわたる健康テーマを学習した成果発表であり、私たちシルバーカレッジで学ぶ高齢者にとって大変興味深いものでした。

シニア大学の未来を切り拓く

MASHOTマッチングショット

岡田 吉晴[リーダー]・町田 澄枝・安藤 良子・下玉利 幸子・服部 町子・田中 洋子

マッチングショットの由来は、町田澄枝M、安藤良子A、下玉利幸子S、服部町子H、田中洋子T、メンバーの名字の頭文字を並べたものです。理想の高齢者学習施設を求める調査研究を実施し、「人生100歳時代安心して勉学ができる大学」のデーター分析を行いました。

【調査方法１】

兵庫県いなみ野学園と兵庫県阪神シニアカレッジを訪問して施設担当の方と面談を行い、大学構内を見学しました。

兵庫県立の２校がシルバーカレッジと大きく違うのは、４年制であり、再再入学が可能であることです。授業内容やクラブ活動などはほぼ同じです。兵庫県立なので広範囲から学生が来ています。

① いなみ野学園

園芸学科・健康づくり学科・文化学科が各100人、年間講座日数30日です。陶芸学科40人・陶芸学科専修コース若干名を募集しており、講座日数・講座数も他の講座と同じですが陶芸実習が別途40日あり登校日も多くなっています。

② 阪神シニアカレッジ

園芸学科50人専門講座（火曜日）、健康学科50人専門講座（水曜日）、国際理解学科50人専門講座（金曜日）です。一般教養講座は共通で木曜日です。別途２年制の阪神ひと・まち創造講座30人専門講座（火曜日）があります。

【調査方法２】

神戸市生涯体育大学に岡田、下玉利、町田の３人が体験入学して修了証を授与されました。

神戸市生涯体育大学は、高齢者が人生をより楽しくより健康に過ごすためにスポーツ・レクリエーションを通じて、健康の維持増進や生涯スポーツの推進を図る目的で年齢60歳以上の神戸市民が対象です。春と秋の年２回受講案内があり、受講料は5,000円です。講座の種目は、卓球、民踊、ハイキング、ボウリング、バドミントン、社交ダンス、弓道、グラウンドゴルフ、フォークダンスの９種目です。この内６種目以上を受講すれば修了証が授与されます。修了後希望者は同窓会（クラブ）に入会できます。これが大学の入学になり同窓会費とクラブ入会費が必要になります。

【調査方法３】

神戸市シルバーカレッジでは全コース全学年対象のアンケート調査を実施して「データーで見るシルバーカレッジ」を公表しました。

アンケート集計2024年９月：総数809人に対して回答者663人で回答率は約82%でした。年齢構成比60代38%、70代57%、合計95%、その他が５%でした。

詳しい内容は本グループ学習発表報告書で確認できます。

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）

アンチフレイルチーム

灘井 義和[リーダー]・中田 耕三・西澤 匠嗣

厚生労働省によると2021年度の平均寿命は、男性81.47歳、女性87.57歳となっています。また、平均寿命と健康寿命の差は男性で約９年、女性で約12年となっています。女性が男性より長寿な理由については、染色体の違い（男性はXY、女性はXX染色体）、遺伝子の違い、環境因子の違いなどが考えられますが、まだ解明されていません。平均寿命と健康寿命の差の期間は健康上の問題で何らかの制限のある生活を送る期間であり、フレイル状態にあると考えられます。厚生労働省では、「フレイルとは加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態」と定義しています。

老化とは時間の推移とともに体内で不可逆的に進行する生理的な生体反応であり、この世に存在する「生きとし生けるもの」にはそれぞれが持つ固有の最大寿命があり、残念ながら、「生物学的永遠の命」は存在しません。

老化というのはほとんどの疾患の最大の危険因子であり、老化を理解し対応することができれば健康寿命を平均寿命に近づけることができ、また、食生活の改善、適度な運動、社会参加などの環境要因を見直すことで老化を改善することができます。多くの高齢者にとって健康長寿は一つの目標であり、健康な高齢者が増加すると医療費の削減や社会構造の変化が期待されます。健康な高齢者が社会参加し、生活を楽しみ、生き生きとした日々を送る社会を構築することが健康寿命を伸ばすことに直結すると考えます。

高齢者に適したウォーキングの学習と実践

ALUKE（アルーク）

植野 茂樹[リーダー]・綾部 徹也・今山 隆・奥野 繁明・
坂田 祐治・清本 歳子・小宮 節子・鈴川 千代子・
川村 真美子・田中 和子

高齢者における問題の中で大きなウエートを占めるものは、歩行障害です。歩行速度（歩行のスピード）は70歳ごろまで変わりませんが、その後急低下します。歩行速度は死亡の大きな予測因子であり、患者の慢性疾患数や入院回数と同じくらいの因果関係があります。75歳で歩行の遅い人は正常な人よりも６年以上早く死亡し、速い人よりも10年以上早く死亡する確率が高いと言われています。

そこで、ALUKEグループでは高齢者が今後必ず直面する「老化」に対処するため、高齢者に適した歩行に関する学習とその実践に取り組むことで、グループメンバー全員の体力向上を目指して活動を開始しました。

学習は、OneDrive（クラウドサーバー）を活用してインターネットを経由し、個人のファイルや報告書などをグループ全員で共有しながら学習を進めるとともに、毎日の活動実績入力について個人のパソコンや携帯から随時入力を可能にし、目標の進捗管理を容易にする工夫も加えることにしました。

ウォーキングの実践は、コース・歩数・距離・強度など各自の体力を考慮して、グループ学習授業で主に文献などから情報を収集し、個人に適した方法を学習しました。

ウォーキングの実践は、夏場にかけての歴史的猛暑の中で苦しさもありましたが、サポーターの適切な指導もあり、メンバー全員無事に学習を終えることができました。

より良い睡眠を目指して

夢で逢いましょう

村上 泰民[リーダー]・有馬 弘美・久保田 初江・佐久間 正文・
杉崎 幸子・壷坂 久次・前川 充・吉村 哲男・吉本 晃

人生の３分の１は睡眠時間です。人が健康で幸せに生きる上で「より良い睡眠」をすることは不可欠です。しかしながら睡眠に関してさまざまな悩みを持っている人は少なくありません。また睡眠は心の健康と体の健康に密接に結びついており、より良い睡眠と心身の健康は不可分です。

睡眠には栄養、運動、心身の状態、睡眠環境（寝室、温度湿度、明るさ、音など）さまざまな要因が関係しています。これらの要因が関係しあって、睡眠の質（出来栄え）を作り上げています。したがって、ある特定の要因だけを抜き出して睡眠を評価することは困難です。

しかしながら、単なる外部からの知識にとどまらず、自ら体験することで、各種要因がどのように、どの程度影響を及ぼすか、新たな気付きがあるかもしれません。自分たち自身の睡眠をより良くするために、グループメンバーで知恵を出し合い、行きつ戻りつしながらチャレンジしました。

具体的には、まず、学内アンケートや睡眠に関する知見の習得をしました。その後で「座禅、ウォーキング、音楽鑑賞、笑いなどの生活習慣や睡眠環境が睡眠に及ぼす影響」についてデジタル（スマートウォッチ）とアナログ（主観）の両面から体験調査をしました。

これらの体験をメンバー全員で協力してまとめました。４月から12月までの９か月間、メンバー全員で知恵を出し合いながら、楽しく有意義なグループ学習をすることができました。その結果、メンバーそれぞれが新しい睡眠ルーティン（睡眠環境、生活習慣）を見つけることができました。素晴らしいメンバーと共に活動できたことに感謝です。

温泉＋ウェルネスウォーキング
（温泉＋ウォーキングで健康寿命を延ばす！！）

ウェルネス７（セブン）

原 謙三[リーダー]・白玖 彰宏・花田 寿郎・藤村 俊一・
能 喜栄子・千足 惠美子・瀧本 博子

【テーマ選定の理由】

「ウェルネス」とは、心身ともに健康で社会的にも満たされた幸福な状態を言います。価値観が近い７人が、人と人とのつながりを大切にして行う「ウェルネスウォーキング」を実践しました。併せて「温泉」に浸って身体をリフレッシュさせ、免疫力と基礎代謝の向上に努めました。この二つを組み合わせることで健康寿命を延ばすことができると考えて、「温泉＋ウェルネスウォーキング」を学習テーマとしました。加えて、五感を使って歩くことで感じた発見を「川柳」で表現することや、免疫力を高めるために「笑いヨガ」や「落語」も体験しました。

【学習内容】

ウェルネスウォーキングについては、４回の座学と芦屋姿勢塾の松岡先生による「ウォーキングを行うための正しい姿勢・歩き方」の特別講義を受講しました。

温泉については、10回の座学で知識を習得できました。座学は、すべてテーマごとに担当を決めて実施しました。

【フィールドワーク】

ウェルネスウォーキングは11回実践しました。温泉入湯は７回です。その中で、特筆すべきは、６月15日～18日にかけての北海道研修旅行です。十勝川温泉、養老牛温泉といった源泉かけ流しの温泉に入湯し、野付半島でウェルネス

ウォーキングを楽しみ、夜は川柳教室を開催しました。また、神戸市内近郊のフィールドワークも５回実施しました。その他に笑いを研究テーマとして笑いヨガや喜楽館での落語も体験しました。

【まとめ】

グループ学習を通じて、温泉、ウォーキング、笑いに関する知識の習得と実践を行いました。さらに誇るべき点は、チームワーク良く、全員参加の学習ができたことです。これからもメンバー同士の絆を大切にして、ウェルネス実現にむけて取り組みたいと考えています。最後になりましたが、ご指導いただいたサポーターの竹内先生、事務局の川﨑コーディネーター、古林さんに感謝申し上げます。

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！』

森林浴でからだも心も健やかに

山本 正秋[リーダー]・上羽 良信・田中 久美・西村 弘子・
福岡 美智慧

森林浴で体も心も健やかに、自然を生活に取り入れて、体も心も元気に！「山歩きにより森林に触れたその夜は、ぐっすり眠れる場合が多いみたい。森に行ってみませんか」こんなことをしたいと考えたのが学習の始まりでした。すでに多くの医学的・科学的研究で森林浴の有効性が確認されています。

森林浴とは1982年に林野庁によって提唱されました。森林の自然や生態系を五感で感じることによって、心身の健康回復などを図ることとされています。

私たちの学習では身近な森林で新しい試みを加え野外活動を行ないました。さらに屋外でなくとも同様の効果が望めるバーチャル森林浴を学習しました。また、社会福祉施設で実施されているスヌーズレンという感覚統合の実際を体験しました。森林浴前後の血圧、心拍を計測評価しました。また、森林浴が及ぼす高齢者への効果、森林環境の変化や新しい森林浴について文献調査を実施しました。

私たち高齢者にとって無理なく継続的に健康維持できる活動として、森林浴は極めて有効であることが分かりました。神戸近郊に居住する私たちは、身近にある都市山六甲山なども利用でき、無理せずに継続して活動を続けることが望ましいという結論となりました。

温泉と健康～体温上げて免疫アップ～

Hot Springs

大原 美也子[リーダー]・金岡 久仁香・木下 美智子・
重友 正一・東条 国広・丸山 栄子

私たちは病気や加齢によって起こるさまざまな不調を「温泉効果で楽しみながら改善したい」との思いから「温泉と健康～体温上げて免疫UP～」をテーマとすることに決定しました。自分たちが温泉の泉質や温泉地の周りの環境などを実体験して検証していき、そこで得た情報を発信できるように取り組みました。

① 温泉効果で体温を上げて免疫細胞を活性化させることで、疲労回復や生活習慣病の改善につなぐことができるのか？
② 未病の段階で自然治癒力を温泉で高めると「健康寿命」をのばせるのか？
③ 温泉で心身をリセットすることで、老化予防や若さの維持ができるのか？

その結果は、温泉大国日本の恩恵を大いに利用して、お仕着せではない自分たちが実際に体験したからこそ分かったことは「温泉効果で改善できる」でした。

日帰り温泉や町中の銭湯でも十分な改善効果が得られます。また自宅のお風呂でも工夫しだいで簡単に温泉効果を楽しめます。入浴剤・アロマオイル・塩・酒・ヨモギなどの薬草でも体温を上げることができ、温泉と同様の効果も期待できることも分かりました。たまには温泉旅行で「上げ膳据え膳」を満喫して明日からの英気を養いましょう。

いま高齢者を取り巻く環境は著しく変化してきています。医療費も高額化してきています。また、がん、認知症、うつ病、感染症などの回復困難な病気も増加しています。その改善策の一つとして「温泉が役立つ」との結論に至りました。

一人でも楽しめて癒やされ、簡単に体温アップとリフレッシュができる温泉を楽しみましょう。温泉は免疫細胞を活性化させ、疲労回復や生活習慣病の改善にも効果があります。

人生100年時代、温泉で幸せを感じましょう。これからは病院に通うのではなく、温泉効果で楽しく健康を維持しましょう。

◇国際交流・協力コース◇

グループ学習発表は７テーマで行われました。各テーマとも創意工夫に富んだテーマ展開、考察、フィールドワークなどの学習成果が満載で、興味深い力作ばかりでした。

江戸時代の長崎貿易 ＜貿易都市長崎の成り立ち＞

江戸時代の長崎貿易

名定 博[リーダー]・坂本 智美・前田 孝

１．テーマ選定の理由

長崎はポルトガルとの貿易港として開港し、「鎖国」以後の江戸時代には、唯一オランダ・中国との貿易港でした。また、出島・唐人屋敷に暮らすオランダ人・中国人との交流もありました。そのような、「江戸時代の貿易都市長崎」についてその成り立ちを調査研究しました。

２．学習内容

(1) 長崎開港から「鎖国」まで：①ポルトガル人の寄港 ②オランダ・英国の日本到着 ③秀吉、家康のキリスト教政策の変遷 ④長崎口への情報・風説書

(2) 長崎の町の成り立ち：①長崎開港：内町・外町の形成 ②長崎の支配・行政機構 ③蘭通詞と唐通事 ④宿町・附町 ⑤丸山遊郭

(3) 出島と唐人屋敷：①出島でのオランダ人の暮らし ②唐人屋敷での暮らし ③唐人の行事・唐人文化

(4) 長崎貿易：①貿易品・シュガーロード ②幕府の貿易制度の変遷 ③「信牌」問題 ④漂流民

３．学習のまとめ

(1) 江戸幕府は貿易を必要としたが、キリスト教は統治の障害と判断し、ポルトガルを追放し、オランダ・中国人を出島と唐人屋敷に閉じ込め長崎貿易を継続した。

(2) 長崎奉行の最大の任務は外国貿易の監督であり、長崎町民のほとんどは貿易に関わる業務に従事した。来航船の減少や貿易制度の改変は、長崎町民の生活に大きな影響を及ぼした。

(3) 出島や唐人屋敷で暮らす外国人との交流は、外国情報・技術・文化を長崎にもたらし、明治以降の日本の発展の基盤を作った。

４．フィールドワーク

７月に、長崎市を２泊３日で訪問し、ガイドさんから出島と唐人屋敷の案内を受けました。また、「長崎史談会」の理事から長崎貿易の講義と古い街路で「精荷役」の実地講義を受けました。長崎歴史文化博物館では、長崎貿易の解説、中国・オランダの書画文物を見学しました。和蘭中の卓袱(しっぽく)料理を食し、長崎駅の「杵屋」でうどんを食べましたが、シュガーロードの町だけにダシは大変甘かったです。

一枚の写真がひも解く未来 ＜写真を読むと、過去・現在・未来が見える＞

メダカの写真館

塚原 芳高[リーダー]・奥田 昭仁・津村 新・長野 義則・久武 鈴惠・宮田 収・柳田 ゆかり

写真に興味を持つ７人の集まりで、グループ名は童謡「メダカの学校」の歌詞から「上下関係はない」という意味で付けました。議論の出発点は「写真は私たちに『過去・現在・未来』について何を教えてくれたのか」という問いでした。

まずは、写真とカメラの歴史と進化について学ぶため、各種文献はもとより、フィールドワークで訪れた東京の日本カメラ博物館や企業の写真歴史博物館で得られた知見も役立ちました。我々はそれぞれ気になる写真を１枚ずつ選び(①～⑦)、その写真が撮影された経緯と、現在における意義について解析・考察しました。

①「ライト兄弟の初飛行」
②「アポロ計画」
③「M・モンロー」
④「マンハッタンヘンジ」
⑤「ほめ写」
⑥「マン島の栄光」
⑦「十河信二」

これら７つのケースに感じられる共感の要素を分析した結果、「夢・感動・誇り・喜び」が最も共通した要素でした。またそれぞれの写真が、現在と未来に与えた影響を分析し、さらに一般論としての写真の未来について議論をまとめました。

デジタル技術の高度化やAIの利用が進むことで、写真の創造性が損なわれることや、フェイク画像発信の懸念もありますが、諸課題の解決により、豊かな写真の未来が見えてきます。「１枚の写真」は過去の出来事ですが、そこには物語や歴史があります。現在の私たちにメッセージを伝え、未来への期待を残していきます。そのメッセージは常に進化するのであり、私たちは立ち止まり、見つめ直すよう求められているのではないでしょうか。

マレーシアの多民族多文化共生社会に学ぶ

Teamマレーシア

大中 雅夫[リーダー]・芦野 百合子・大北 豊・越智 勇人・平木 秀男

１．グループ学習内容

マレーシアに関心と興味を持つメンバーでグループを編成しました。

２．テーマ選定理由

マレーシアは、多民族多文化国家を建設し、成功したことでよく知られています。今後、日本は人口減少が予測されており、外国人を受け入れることで多民族・多文化が進むと考えられます。そこで、マレーシアに注目し、研究テーマを「マレーシアの多民族多文化共生社会に学ぶ」とすることに決定しました。

３．研究のプロセス

マレーシアの多民族多文化共生社会に関係する歴史、教育、宗教並びに外国人との共生について事前学習しました。並行して情報を入手すべく、マレーシアに関連したJICA、マレーシア学生協会、知人や企業と交渉しインタビューを申し込みました。

４．国内および現地フィールドワーク

国内では、日本留学生や元留学経験のあるマレーシア人、JICA海外協力隊経験者の９人の皆さんと面談しました。

現地フィールドワークとして、９月10日～16日マレーシアを訪問しました。JICA海外協力隊が派遣されているマレーシア日本国際工科学院、日系企業、日本人コンサルタント会社の９人の方々にインタビューを行い、現地での情報を収集しました。また、マラッカを訪問し、マレーシアの歴史、文化、宗教、食事などを学習することができました。

５．まとめと提言

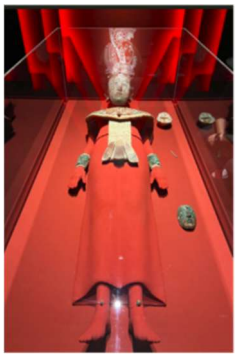
マレーシアは過半数のマレー人と多くの少数民族が排除しあうことなく平穏に暮らしていると理解し、テーマを決定しました。しかし、実態はブミプトラ政策によりマレー人を優遇するマレー人主導の国家で、他民族とは距離をとっており、共生よりは共存社会であることが分かりました。日本は単民族社会ですが、少数多民族を受入れる際には、彼らを同化させるだけではなく、お互いの人権を尊重し、理解する共存社会を目指すべきだと考えます。マレーシアでは民族間の意思疎通手段として英語を重視しており、就学時から多言語教育を実施しています。日本も日常生活において異民族・異文化の人たちと英語で日常会話ができるレベルの語学教育を実施することを提案します。

マヤ文明の繁栄と衰退

マヤ文明研究室

生田 幸治[リーダー]・辻 敏夫・海老名 裕子・能勢 礼子・遠藤 幸子・齊藤 須美子・松本 千種

男性２人、女性５人で、まずは大阪の国立国際博物館で開催された「古代メキシコ　マヤ、アステカ、テオティワカン」という展示会の見学から始めました。たくさんの展示物に驚きましたが、特に衝撃を受けたのがマヤの古代都市パレンケのパカル王の妃レイナ・ロハ（赤の女王）の墓でした。「よくもまぁこんなものを遠いところから持ってきたなぁ」という印象です。



次に今現在もマヤ遺跡（ホンジュラスのコパン遺跡）に通われて発掘作業をしながら研究されている小松大学の中村教授にお話しを伺いに行きました。すぐに遺跡に調査に行かれる束の間の時間を割いていろいろなお話を聞かせていただきました。最近では、飛行機やドローンを使用した「ライダー技術」により、今まで見つけられなかった森の奥深くや地中に隠れた新しい遺跡が見つかるそうで、少年のように目を輝かせてワクワクしながら語っておられる中村先生が羨ましく思えました。

さらに、岡山県の港町・日生にある「BIZEN中南米美術館」を訪れました。館長の森下矢須之氏のおじいさまが私費で建てた美術館で、展示されている古代メソアメリカ文明（マヤ、テオティワカン、アステカ）から発掘された膨大な数の土器や装飾品などもそのおじいさまが集められたものだそうです。館長自ら美術館の隅から隅まで案内してくださり、展示物について丁寧に熱く語っていただきました。ここにも古代文明に魅せられた永遠の少年がいました。

渡りをする蝶「アサギマダラ」

アサギマダラCS会

増本 眞理子[リーダー]・石元 克和・岡崎 孝子・辻本 雅夫・坪田 裕・水谷 忠清

アサギマダラは、世界で唯一2000km以上、遠くは台湾や香港まで海を越えて渡りをする蝶です。その謎に惹かれ６人の仲間が集まりました。神戸には、アサギマダラの飛来場所が点在しています。

六甲山系上空は、秋の季節風の通り道になっており、吸蜜植物があれば、飛来が期待できることがわかっています。神戸市では、飛来所を増やすための活動も盛んです。

現在、アサギマダラの知名度が上がり、全国的にフジバカマを育てる人や民間団体が増えています。しかし、環境悪化や気候変動によって飛来状況は年ごとに変化しているのが現状です。2024年の夏の猛暑は自然環境に大きな影響を及ぼし、アサギマダラの飛来は全国的に２週間以上も遅れました。

私たちは、春に台湾での調査を計画していましたが、急な気温上昇のため、計画していた日を待たず蝶は飛び立ってしまいました。その後、兵庫県竹野（５月）・淡路松帆の浦（６月）・新潟県妙高高原（８月）・六甲山天上寺（10月）・和歌山県日高（10月）などで調査を行いました。いずれの調査においても、蝶の飛来時期の予測は困難でした。予測が的中した天上寺と和歌山では、見事な乱舞を見ることができました。

また、初めての調査会（兵庫県竹野）でマーキングを行った蝶が、遠く長野県小諸市で再発見されたときは、メンバー全員の胸が躍りました。驚きと共に長距離の渡りを実感できた瞬間でもあったからです。フィールドワークでは、アサギマダラに関わるさまざまな活動をしている方々にも出会いました。フィールドを超えた出会いの中で多くのことを学ぶことができました。グループ学習で学んだことは私たちの人生の宝物となりました。

＜最後に、飛来記録更新のトップニュース＞

2024年12月21日、福島県(8/18)から香港への渡りが確認されました。125日間で約3014kmを移動したことになります。グループ学習の最後に、最長記録の更新があるなんて想像もしていませんでした。最後の最後まで感動のある活動となりました。

インバウンドの訪日旅行について考える

インバウンドチーム

髙井 昭[リーダー]・大山 千恵子・尾野 春代・倉田 悦子・田中 はるえ・常城 晋治・轟 勝一朗・藤井 さち子・藤本 由美子

急増するインバウンドについて、経済効果と国際交流の観点から調査・学習を進めました。

〈調査方法〉 ①JTB総合研究所によるリモートでのレクチャー ②北海道のニセコ地区へインバウンド効果の成功事例の取材 ③星野リゾート（トマム）のインバウンド戦略調査 ④京都市、大阪市と神戸市へのインバウンド事情取材

〈学習内容と考察、提言〉

① インバウンドは増加が続いており、政府は2030年に6000万人、15兆円の目標を掲げていますが、特定の場所や季節などに集中することで、オーバーツーリズムの問題が顕在化しています。このため、地方への分散化や受け入れ態勢の整備が重要です。アジア地域からが７割を占め、国や地域により訪日の目的が異なり、文化や習慣によって訪問先に特徴がありますが、共通して人気があるのは「日本食」です。

② ニセコはスキーでインバウンドに大変人気がありますが、町ではホテルなどの建設に住民同意を求め、環境保全に力を入れるとともに、外国人と共生して町の発展を図っています。

③ 星野リゾートは海外でのブランド定着のためのプロモーションを行い、専任エージェント制を採用しています。

④ 京都は1200年の歴史と文化を持ち、雅な街の雰囲気があり、大阪は個性的な街並み、「食い倒れの街」として知られています。一方、神戸は都市部と山、海が近く、異国情緒な街並みやおしゃれなウォーターフロントが魅力です。しかし、３都市は日帰り圏にあるため、神戸はゴールデンルートからも外れており、宿泊者は他に比べ少ないのが現状です。そこで、長期滞在や生活体験のコンテンツを充実させ、神戸空港の国際化や西のゴールデンルート創設により、市長が目指す「住むように旅する街」を実践して消費額の拡大を目指していくことを提言します。

杉原千畝「命のビザ」
＜リトアニアの願い　ユダヤ難民と神戸＞

センポ神戸

小林 孝志[リーダー]・吉本 慎一・長田 廣子・廣島 由美子

●テーマ選定理由

テーマ選定の動機はNHKのテレビ番組で、杉原千畝の物語を見たのが始まりです。その中で、第２次世界大戦中に、ドイツ・ナチスの迫害から逃れてきたユダヤ避難民に対し、外務省の訓令に反して日本への通過ビザを発行し、約6,000人の命を救ったといわれています。その勇気ある人道的な行動に感動し、詳しく調べてみたいと思いこのテーマに決めました。

●フィールドワークの実地

最初に杉原千畝の活動を皆で共有するため、２つの講演会に参加し、理解を深めました。次に各人が興味のある事柄に基づき担当を分け、文献などで調査を行いました。

そしてフィールドワークです。皆が期待を胸に行ったものの、事前の調査不足で、暑い中、長い間歩いたり、帰りの電車に間に合わなくて、地元名物を食すどころか、駅の立食いうどんで済ませたりと、ハプニングの連続でした。それでも皆、弱音を吐かずに頑張り、西は福山から東は名古屋、岐阜まで老齢に鞭打って、総計13回のフィールドワークを行いました。

その中で、神戸シナゴーグでは、ラビの奥さまの紹介で、杉原千畝のビザで命を救われたユダヤ人の子孫が神戸に来られた際に面会する機会を得、話を聞くことができました。その時に貴重な資料などを頂きました。本当にありがとうございました。

次に瑞陵高校（旧制第五中学校）の校門前にある「センポ・スギハラメモリアル広場」を訪ねました。教頭の金子先生と面談し、愛知県編纂の杉原千畝資料（非売品）を頂きました。大変貴重な資料であり参考文献にさせていただきました。

●結論

私たちは、この学習を通じて何を学んだか？ユダヤ人迫害によって600万人の生命が奪われたことは事実であり、歴史上最大の虐殺です。今後このような虐殺が起こらないように紛争のない世界を願うばかりです。

水野先生には、グループ発表から、冊子の校正まで、懇切丁寧にご指導いただき、どうにか完成までこぎつけることができました。本当にありがとうございました。これで終わりではなく、行けなかった千畝ゆかりの場所へ、今度は、ゆっくり観光をしながら訪ねてみたいと思います。

◇生活環境コース◇

生活環境コース29期のグループ学習発表会が１月24日に開かれました。発表は７グループ。環境教育、食と農業、里地・里山、持続可能、エネルギー問題などSDGsに関わるさまざまな視点からの掘り下げがありました。中には、“循環”をキーワードにしたシステムの評価、フィールドワークで各地の社会インフラを掘り起こすなどユニークな視点もあり、いずれも柔軟な発想に富んだ熱のこもった発表でした。

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

循環（Circulation）

八尾 芳樹[リーダー]・徐 美子・隅田 剛弘・津田 勝久・林 祐介

近年、世界各地で環境問題への取り組みが進められる中、重要なキーワードとして注目されているのが「循環型社会」です。また大阪万博の日本館のテーマも「循環」に決まりました。

本研究では、エコロジーや経済循環にとどまらず、宇宙〔太陽系〕システム、地球〔エコロジー〕システム、社会〔経済・農業・他〕システム、人間〔身体・パーソナリティ〕システムといったさまざまな領域が健全であるためには、それぞれに「循環機能」が働いているのではないかという仮説を立て、その具体像を明らかにし、考察することを目的としました。システムとはエコロジーを例に挙げるならば、動物、植物、微生物、非生物といった相互に作用する要素の集まりのことです。

その結果、38の循環サイクルを浮き彫りにし、それを「循環図鑑」としてまとめました。そして、循環が保たれているシステムは健全である。ただし過度な活動や過小な活動、不均衡、汚染や蓄積、外的要因による破壊などが生じる場合、そのシステムは不健全となり、持続可能性を損なうなどの結論に至りました。

次世代を担う「生きる力」を育む－環境理解教育―

どじょっこふなっこ

木村 修[リーダー]・白川 博文・北川 清子

変化の激しいこの社会では、環境の学びにはこれまでの自然体験型から都市型への見直しが必要と考え、小学生の義務教育に焦点を当てた環境学習と環境教育の課題を探りました。

フィールドワークでは神戸市の学校現場での学びの進め方、兵庫県と神戸市の行政による環境学習・教育の推進の実情、さらには行政の中間組織や環境カウンセラーの支援・協力の実例についてヒアリングしました。

それらを踏まえて、より有効で実践的な環境教育の提言に結びつけることを目的にしてグループ学習を進めました。

環境教育の基本は、知識・分析・実践を踏み、「何故」を理解し、自分で価値観を変え、人と自然の関係を問い直すことであると考えます。環境を新たな教科とすることは直ぐにはできませんが、行政部門の支援を受けて教育委員会が主体となって環境教育のプログラムを策定し、各小学校が独自に実践することや、総合的な学習の時間の中で取り組む場合には、時間枠の拡大を図ることが重要になります。

そのためには、学校外の地域の専門家や研究機関を有効に活用するとともに、教師の一部業務を外部委託することなどで、過剰重労働の軽減に取り組むことを、強く提言します。

食と農業の今後の在り方（SDGｓを踏まえて）「次世代につなげる農業とは」

Agriculture’24

増本 千代四[リーダー]・上山 良子・潮見 靜子・逸見 義孝・三好 恭子・矢田貝 典子

「世界で最初に飢えるのは日本」（鈴木宜弘著、講談社）の表題にショックを受けたメンバーが集まり、その根拠を知りたいと思ってグループ学習を始めました。

日本の食料自給率は、カロリーベースで38%、先進国の中で一番低い。その原因は、パン食などの洋食化による米の需要の半減、「安い外国産の食料を輸入すればよい」という政策にあることが分かりました。さらに、洋食化の背景にアメリカの食料戦略、そして食品の輸入に関して、食品関連ビジネスのグローバル化の流れがあることも分かりました。中国、EU、カナダなどは、自国の食料自給率を維持するために農業に対して手厚い補助をしています。

SDGsの視点においては、1960～70年にアジア、中南米、アフリカの発展途上国で行われた「緑の革命」は、食料生産量を向上させましたが、一方で、環境の悪化、貧困・飢餓を生みました。現在、農業は大地の砂漠化、水・土壌の汚染、CO_2やメタンガスの排出など環境に悪影響を及ぼしています。

こうした問題を解決するためにFAOは、「アグロエコロジー（農生態学）推進」を決定し、環境に配慮した農業を推進するとともに、2014年を「国際家族農業年」と定め、小規模家族農業を尊重していく方針を固めています。

日本の農業は、生産者の高齢化による後継者不足、耕作放棄地の拡大、収入が低く農業収入だけでは生活できないなど多くの問題を抱えています。国は、大規模化、スマート化（ロボットやIOTの導入など）による生産性向上を対策として進めていますが、農家から「費用が高額で負担できない」との声が聞かれるなど課題が多いのも事実です。

最近の自国第一主義の国際情勢を見るといつ何時有事が起きても不思議ではありません。国は有事の際の食料確保の対策として「いも類」を主食とするとしているが、無策としか思えません。

SDGsに沿った安心安全な食料やそれを担保する農業を次世代につなげるためには、私たち一人ひとりが農業について当事者意識を持ち、自分事としてそれぞれの立場でできることを考え、取り組むことが喫緊の課題であると考えます。

兵庫県内の重要里地里山を歩いてめぐる

里山６（シックス）

西尾 正博[リーダー]・垣内 正充・木村 泉・坂本 幸子・東 伸子・山中 喜代美

2015年に環境省は、良好な里地里山を次世代に引き継いでいく自然環境の一つであると位置づけ、生物多様性上重要という観点から全国の500か所を選定しました。兵庫県では24か所の地域が該当します。選定から既に約10年が経過した現在において、兵庫県の12か所でフィールドワーク調査を行い、状況（里地里山状況、保全管理状況、生物多様性など）を確認しました。

当初、フィールドワークを開始する前には、現在の里地里山には多くの課題（里山林の荒廃、耕作放棄地の増加、土砂災害や外来生物・有害鳥獣被害の増加など）があり、改善提案すべき内容が多くあると予想していました。

しかし、12か所をフィールドワークで歩き調査を行ったところ、一部に耕作放棄、老朽化、集客力の弱体化などの個々の課題、伐採材木の循環利用の困難さやボランティアの減少と高齢化などの共通課題はあるものの、選定後、約10年を経た現在でも、ほぼ全体として里地里山環境は保全されていました。これは、重要な里地里山500に選定された地域は、国民にとって重要な場所であり、将来にわたり守ることが必要であると明示されることによって、それぞれの地域に合った保全活動の方針を作成し、その方向性が明確になり、活動する人のモチベーションが維持された結果、保全が継続的に行われてきたためと考えます。

フィールドワークでは、それぞれの地域を歩きめぐることで、豊かな生物多様性、素晴らしい風景、豊かな自然、文化・歴史、学習体験などの教育的要素、インフラ、資源の利用と循環、管理維持状況（ボランティアなど）、広報活動などに直接触れることができて有意義で楽しい活動になりました。

サステナビリティ（sustainability）～私たちの共有の未来～

クリエネ４

垂井 剛[リーダー]・佐々木 俊雅・薗田 真由美・丸田 久美子

我々のグループはサステナビリティについて学び、世界で先駆的にサステナビリティに取り組んでいると言われるスウェーデンを訪れ、現地のSDGs Study Toursに参加して環境・経済・社会の観点から視察してきました。また、日本での取り組みを知るために、五島列島の洋上風力発電、苫小牧のCO_2埋蔵施設、六甲川小水力発電、徳島県上勝町ゼロ・ウエイストセンターにも見学に行きました。

まさしく「百聞は一見にしかず」で、現地での説明を聞いて驚いたり感動したりの連続でした。自然と共存しながら人が豊かに暮らして行けるように、人智を尽くし労力を惜しまず継続して取り組む人たちの姿を見て、話を聞いて、まだまだ学び続けようと思いました。

サステナビリティ（持続可能性）の３つの柱

１．環境：自然資源の保護と管理、環境への負荷の低減
２．経済：経済の成長、雇用の創出、再生可能なエネルギー利用
３．社会：社会的な平等、健康、教育、コミュニティの強化

この取り組みを通じて、我々がまだ知らないことが沢山あることがわかりました。多くの人たちが、世界の取り組みを知ることで意識が高まり、より良い方向へ、少しでも早く進歩していけるような気がしています。

少数の国だけが利益を追求するのではなく、より多くの人々が豊かに暮らせたら、健康的な生活ができたら、地球の持続可能性は大きく進歩して行くはずだと思います。

「青い空は　青いままで　子どもらに伝えたい」

この写真はサステナビリティの学習の中で、私たちが愛すべき美しい地球と、誰もが幸せを共有できる社会実現への思いを表現しています。

インフラツーリズム
＜過去を知り、現在を見て、未来に期待する＞

ツーリズムシックス

西村 雅次[リーダー]・二星 勝美・吉田 義則・砂田 都茂夫・
北川 千代子・戸田 昭子

＜学習テーマ＞

学習テーマは「インフラツーリズム」です。河川・橋・ダムなどの構造物、その他人々の暮らしを支える場所を巡る体験ツアーです。

それらが造られた背景や役割を知れば知るほど奥深く、ふだんは入れない内部を見て触って体験できる魅力があり、「生活環境コース」にふさわしいテーマです。

＜フィールドワークの成果＞

フィールドワークは関西圏を中心に17か所のインフラ施設を訪問しました。

①過去を「知る」

原点は歴史との繋がりであり、当時の建設過程で使用された技術や工学を結集した成果物が現在まで残っています。その歴史的背景を知ることによって価値と景観に感銘を受けることが多くありました。

②現在を「見る」

大規模なダムや橋を見学することはその巨大さや建設技術の高さを直に感じることができる特別な体験であり、これらの施設は構造物としての魅力だけでなく、日常生活に欠かせないインフラがどのように機能しているかを理解する絶好の機会となりました。

③未来に「期待する」

SPring-8及びSACLAは世界トップレベルの施設で巨大顕微鏡ともいわれ、国民生活の向上に大きく貢献する力があります。SPring-8は2029年を目指しアップグレード計画中です。圧倒的な透過力の向上、実用分解能の増強が図れるSPring-8-IIに期待しています。

地球は危機に瀕している！
「だから再生可能エネルギー」

再エネゴー

春名 一生[リーダー]・堀 豊司・酒井 洋典・辻上 質吉・
山内 利夫

現在、地球で起こっている厳しい気候変動は、人間の二酸化炭素排出量が自然界のバランスを大きく崩すところまで増加したことに起因しています。その原因は、単に二酸化炭素濃度が増加したことによって大気温度が上昇しているのではなく、その増加が連鎖的に海面からの水蒸気の蒸発量を増加させ、対流圏で凝縮することによって、大気に熱を供給し、さらに大気温度を上昇させ、雨量を増加させる結果を招いていることにあります。これにより、気象状態が悪化し、台風が強大化、豪雨被害が多発するようになったことがその証です。

この問題への対策として求められる「二酸化炭素を排出しない再生可能エネルギー」の中で、風力発電、地熱発電、水力発電について学び、フィールドワークを行いました。風力発電については、五島列島の洋上浮体式風力発電を見学・調査しました。五島市役所での講演を通じて、地域資源を活用した風力発電事業化に向けた努力と苦労を深く理解することができました。

次に、九州にある日本最大の八丁原地熱発電所を見学・調査しました。この発電所は、温泉よりもさらに深い地熱貯留層から取り出した高圧蒸気で蒸気タービンを回して発電しています。すでに50年以上稼働しており、これからの日本の再生可能エネルギーの一部として重要な役割を担い続けることを実感した次第です。

三番目に、兵庫県宍粟市千種町の小水力発電所を見学しました。千種川の源流、黒土川から分岐した水を使って、30kWの発電を行い、地産地消を通じて地元経済の活性化に貢献している事例を学びました。

最後に、苫小牧CCS実証試験センターを訪れました。製油所などで過剰に発生した二酸化炭素を大気にそのまま放出するのではなく、地球の地層に戻すという技術を実際に観察し、地球温暖化対策としての重要性を再認識しました。

これらの学びを通じて、私たち一人一人が地球温暖化対策としてできることは多く、たとえ微力であっても、節電をすること、食品ロスをなくしてごみ排出量を減らすこと、ガソリン車を使わずに公共交通機関を利用することなど、小さな行動を積み重ねることの必要を強く感じました。

◇園芸専攻◇

2025年１月31日に園芸専攻の３つの班のグループ学習の成果が発表されました。ご指導の金地先生からは、「どの班も、難しいテーマにチャレンジや早朝や猛暑の中で大変な作業をしていますが、綿密な計画と班員が互いに協力しあう様子が伝わり、その結果が素晴らしい研究発表になっていました」とご講評をいただきました。ちなみに前田学長からは大根栽培に失敗したエピソードも・・・。

ジャガイモ栽培における土壌pHの違いがイモの収穫量、生育、品質に及ぼす影響

ジャガイモ研究栽培　29期１班

浜 一司[リーダー]・荒堀 恵子・金 恵順・中村 博子・浜崎 光子・松永 美穂子・三好 滋子・山口 正隆・吉本 秀子

ジャガイモは暖地では年２回の栽培が可能で、春植えは３月植付け→６～７月収穫で猛暑下での圃場作業を避けられるため、２年生ではコンパニオンプランツとの混植による影響を検証しました。しかし、病害虫が大発生し満足な検証ができませんでした。３年生では土壌pH値の高さがその原因はないかと考え、①クエン酸溶液散布による土壌pH値降下と②酸性度の強い市販用土２種類を畝に客土する方法とでその影響を検証しました。その結果、①ではクエン酸濃度を問わず土壌の緩衝作用によりpH値を下げることができませんでした。②の客土では、「さし芽種まき用土」は収穫に影響は見られませんでしたが、「ブルーベリー用土」は収穫、イモの品質、食味に好影響が見られました。用土の主体であるピートモスにより栽培期間を通じて低いpH値を保てたことが影響したと考えられます。しかし、残念ながら全体として病害（ウィルスモザイク病）の発生を防ぐことはできませんでした。

研究内容の検討では、班のメンバーとジャガイモ品種（キタアカリ）、試験区（６区）、クエン酸溶液の濃度や散布頻度、客土方法、測定方法など色々なアイデアを出し合い、大変楽しかったです。圃場での朝の測定作業は、pH値測定と土壌栄養素測定の２チームに分かれ、授業開始を気にしながら行っていましたが、次第に熟練し余裕で終われるようになりました。

今年度、他の研究栽培においても病害が多く発生し、圃場土壌についての意識が高まり、消毒実験も行われるようになりました。後輩の方たちの憂いを少しでも軽減して、楽しく栽培ができるようになることを願っています。

小さな甘さの冒険：小玉スイカ栽培
―鞍つき栽培と普通栽培の比較―

小玉スイカ研究栽培　29期２班

西澤 雅彦[リーダー]・塩谷 純一・亀岡 恭子・登 房子・服部 満陸子・長瀬 幸子・松林 秀幸

我が２班は３年生の研究栽培として比較的栽培が難しいとされているスイカ栽培を実施することに決めました。

栽培テーマは「小さな甘さの冒険」です。テーマは夏の暑い日に収穫したスイカを冷やし、２班全員でその甘さやシャリ感を味わうことをテーマの目的としました。スイカの大きさではなくあくまでも甘さの追求です。

初めてのスイカ栽培の挑戦には、まずスイカとは「何ぞや」から始め、原産地の環境調査を行ないました。

原産地はカラハリ砂漠周辺、乾燥地帯であり過酷な環境です。品種改良がされているとはいえ、夏場に梅雨がある日本の環境とは相当違います。ここが一つ目の課題、土壌の状態をカラハリ砂漠に近づけなくてはなりません。排水性を高めよう。二つ目の課題は播種（種まき）です。

各自、種を３粒渡され自宅で育苗しました。発芽するには高温（25℃前後）が必要で、温熱マットを使用する人、透明衣装ケースを使用する人、そのままポットに種をまく人などさまざまです。今から考えると皆で情報交換を行い楽しい時でもありました。何とか発芽に成功し、苗は確保できました。

育成作業は多くあり、まだまだ先が見えません。

「摘芯作業」「仕立て方」、早朝からの「人工授粉」「摘果」「病害虫」等々、作業は目白押しでスイカ栽培は難しいと言われる所以です。詳細の記載は割愛するとして、班全員の協力がなければできないことばかりです。

いよいよ収穫です。食味評価は不安があり、果たして当初の目的であった「甘いスイカ」が採れたのか。結果は大成功！　糖度12以上のスイカがゴロゴロ。氷で冷やしたスイカを食べた時は班全員で喜び感無量です。調理実習の時にはクラス全員にも提供し、高評価をいただいた時には低い鼻が高くなり鼻高々な一日でした。

今回のスイカ栽培を通じて我が２班の結束が高まったことはもちろんですが、卒業を控えた３年生にとってこの経験は「シルバーカレッジ」での大きな楽しい想い出になるのは間違いのないところです。

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

ジャガイモ研究栽培　29期３班

佃 長次[リーダー]・青山 道子・池内 則行・佐伯 直彦・
武本 昭夫・増田 高子・美濃 敬子

２年生時のジャガイモ研究栽培において、発芽状況の不良や病気被害を経験したため、ジャガイモの最良な栽培方法を検討することにしました。土の温度や湿度は、発芽状況や生育状況に大きく影響すると考え、畝のマルチングの有無や設置時期による栽培の比較を行いました。また、地上部の葉の密集度が病害虫被害やイモの生育に影響すると考え、発芽後の芽かき仕立て本数の違いによる栽培状況も調査しました。

ジャガイモは、インカのめざめとキタアカリの２品種とし、種イモは40～50ｇ程度の丸イモを使用しました。

マルチング設置方法は、

Ａ：マルチングなし、
Ｂ：発芽後マルチング、
Ｃ：種イモ植付け後マルチング

の３ケースです。また仕立て本数は、

１本仕立て、
２本仕立て、
３本仕立て

の３ケースです。

ケースごとに５株ずつ栽培するため、２品種×45個の種イモを３月14日に植え付けました。３か月後の６月13・14日に収穫し、イモの個数・重量を測定しました。

５月上旬からウイルスによるモザイク病が発生し、途中で13株撤去しましたが、発芽なしの３株も除き、インカのめざめ38株384個22kg、キタアカリ36株507個46kgを収穫しました。

マルチング設置方法の違いによる収穫量については、両品種ともに収穫個数の差はあまり見られませんが、イモの重量については、

Ａマルチングなし＜Ｂ発芽後マルチング＜Ｃ植付け後マルチング

の順に増加しました。仕立て本数の違いによる収穫量については、標準的なイモサイズの収穫を増やすためには、２本仕立てまたは３本仕立てが良好な結果となりました。

管理面においては、マルチングを設置しない場合は雑草を取り除くとともに株元に土寄せする必要があり、降雨による跳ね返り土が病気の発生に影響すると考えられました。マルチング設置は非常に有効な栽培方法であるとわかりました。

◇食文化専攻◇

総合芸術コース食文化専攻29期のグループ学習発表会が12月２日10時からカレッジホールにて開催されました。学長挨拶の後、４グループの学習内容が発表され、最後にご指導の清水典子先生から講評をいただきました。

健康長寿のために、UMAMI を活かそう

UMAMI・X

高村 正一[リーダー]・岩﨑 淑子・上坂 津多恵・倉田 茂美・
小林 佳代子・髙木 基實

人生百年時代の社会において、健康長寿を全うするために、筆者らは毎日の食生活にスポットを当て、「うま味＝UMAMI」をもっと活用することが有効と考えました。

まず、調査活動として、以下を調べました。

①日本人が発見した五つ目の味覚の「うま味」に関する日本の食文化の歴史
②加齢とともに味覚の劣化や濃い味付けを好みがちになることの本質としての味覚のメカニズム
③日本及び海外の「うま味」に関する食材の種類や食文化
④二つの店を訪問し、プロの料理人の腕前や料理の考え方や心得の調査

次に、高齢者である筆者らの以下の実体験を通して、まさしく「うま味」の料理は“うまい”ことを実感しました。

⑤自分の味覚の実態レベルを把握
⑥「うま味」の代表格の各種天然出汁の比較テイスティング
⑦「うま味」を活用したいろいろな提案料理試作、試食

そして、「うま味」料理が、通常の塩味、甘味、脂肪味などによる濃い味付けに頼らずに、生活習慣病の改善の助けになると確信しました。本格出汁を作り使うことはすばらしいですが、市販の出汁の素を日常的に使うことは手軽で、コスパ、タイパ上十分にお勧めできます。

加えて、味覚の劣化対策には、科学的に脳を活性化することがキーとなります。そのためには、美味しいものを【楽しむ】【発見する】【試す】ことこそが重要です。

毎月３のつく日を『UMAMIの日』とし、「うま味」アップの食事をすることを推奨します。

豆の力で毎日元気

豆の力

西川 雅祥[リーダー]・臼井 正司・大治 滋子・岡田 利男・
樫木 都弥子

昔から日本人に馴染み深く、栄養たっぷりの豆。しかし、近年の食生活の変化で摂取量は減少傾向にあり、 生涯健康に生活していくために、豆を日常の食生活に充分に取り入れ、健康寿命を伸ばす方策を探究しました。

メンバーはこの趣旨に賛同した５人。まず、豆類の摂取についてのアンケートを食文化29期生及びその家族を対象に実施しました。豆類は栄養価が高く有益な食材であるにもかかわらず、食に関心があっても摂取が少なくなってきている傾向があることが分かりました。

フィールドワークとしては、５月に丹波篠山市にある西紀ふれあい館で黒豆料理実習を行いました。地元の黒豆を使った７種の料理の実習をさせていただきました。また、黒豆卸しの老舗である小田垣商店では、丹波黒について、スライドによる解説を受け、より深く勉強することができました。

次に、７月に生産者と消費者を繋ぐ流通という観点から神戸市中央卸売市場本場を訪問しました。水産仲卸、青果せり、青果仲卸、食品衛生検査所の見学後、市場の概要説明を受けました。市場は食料品の安定供給が最大の使命であるとのことでした。

９月には、あずきミュージアムで栗まんじゅうの調理体験、工場見学、あずきミュージアムでの学習を行いました。徹底した衛生管理のもと「御座候」が生産されていました。

６月には、「豆が及ぼす健康寿命への力」と題して、神戸女子大学家政学部の木村万里子教授による講義を受けました。木村先生は農学博士、管理栄養士養成課程の教授として、農学、栄養学などの観点から豆類の需要を促進する研究をされていて、分かりやすい講義をしていただきました。

フィールドワークで学習した豆類の知見を活用し、黒豆、小豆、加工品などを使った試作を数点行いました。

今回のグループ学習の研究から、以下のことを提言します。

・タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養豊富な豆類を日々の食事にもっと取り入れていきましょう。

・豆類を合わせて１日60g（乾燥豆だと30g）食べるようにしましょう。

「上手に豆類を食べて、健康長寿に暮らしていきましょう！」

ソースとお好み焼き
―ウスターソース類の日本での歴史と消費状況およびお好み焼き他レシピの検証―

ソース・相愛

井上 克彦（リーダー）・相原 祥二・浅田 勝彦・柴田 興家・中原 節子・花畑 潔・酒造 敏廣

最初に「ソースとお好み焼き」のテーマを考えた時は、関西の粉物文化に触れたい程度でした。ウスターソースは地味な調味料で、お好み焼は大阪と広島がルーツだと思っていました。しかし、学習を進めると明治の文明開化から昭和の戦後にかけて歴史の流れと共に、「ソースとお好み焼き」にも歴史と市井との関わりが深く、地域ごとに特色があることも分りました。

試作レシピからウスターソースを調味料としてかけるだけでなく「焼く」、「煮る」、「隠しに」など、さまざまなソースの使い方を確認し、栄養素分析も行いました。

歴史を検証すると、ウスターソースは、カレーと同じくインドから英国へ作り方が紹介され独自なレシピとなり、日本に入ってきたことがわかりました。お好み焼きのルーツは、唐の長安から吉備真備が日本に持帰った「煎餅（センビン）」や千利休の茶菓子「ふの焼き」等の軽食から始まっています。

フィールドワークで日本ウスターソースの歴史や現況、と神戸固有のお好み焼き文化を調査した結果、一つの結論として、日本ウスターソースとお好み焼きの発祥が、神戸の可能性が大きいとの結論を導き出さすことになりました。

以上、「ソースとお好み焼き」の中に色々な研究テーマを見出せる面白さを感じられるグループ学習となりました。

適塩・適食のすすめ

適塩・適食

野中 信一（リーダー）・川瀬 悦子・北村 幸江・髙橋 やよい・平峯 泰治、・三木 敦子・水谷 俊子

シニア世代が健康長寿を全うするためには、栄養バランスのとれた食生活、適度な運動や休養による体力維持が大切です。一方、シニア世代の健康問題の一つに、高血圧症があります。75歳以上では約７割が高血圧といわれています。高血圧症の主な原因は塩分の摂りすぎで、塩分摂取量を減らすことが予防、改善につながります。

私たちは、塩分控えめでもおいしく（適塩）、いろんな栄養素を摂取できる（適食）食事メニューの提案を通じて、健康的な生活を送れるようにすることを目標に掲げました。

学習は、主として(1)各種調査、(2)フィールドワーク、(3)調理・試作の３項目について行いました。

各項目の具体的な活動内容を以下に示します。

(1)健康と食生活、高血圧と減塩に関する基礎知識、調理における減塩方法、国・自治体の減塩施策など

(2)塩、しょうゆ製造工場見学、食品の製造・販売企業の減塩への取組調査、神戸市の減塩施策調査など

(3)１日３食のメニュー提案と試作、個別テーマ学習

１日３食のメニュー提案では、提案された52の適塩・適食料理の中から16品を選定して試作しました。一方、個別テーマ学習は減塩を主眼において、メンバーそれぞれの視点、方法で決めたテーマを学習し、家庭で試作しました。(3)項で試作した料理については、それぞれ塩分量、食物繊維量などを算出しました。

適塩・適食、特に適塩は塩味が薄い料理はおいしくないと感じる人が多く、継続するのが難しいです。その対応策として、塩分量を記した料理名を貼り付けた「適塩・適食料理の塩分量シート」を作成し、献立を考える際に活用することを提案しました。皆さんも、適塩・適食を始めてみませんか？

◇美術・工芸専攻◇

総合芸術コース美術・工芸専攻のグループ学習発表会が、2月19日に開催されました。2年生までに学んだ陶芸の基礎知識をベースに、さらに新しい装飾技法や焼成方法に挑戦するグループ、メンバーが協力して、陶芸によるモザイク画を作るグループなど、チームワークやコミュニケーションの良さが感じられる学習発表でした。

当校のモットーである「再び学んで他のために」を織り込み、「文字」と「絵」と「図柄」を融合した陶芸作品を作る

こねこねOctet（オクテット＝八重奏）

井上 正明[リーダー]・窪津 寿美世・藍川 美耶子・東 淑子・嘉納 美江子・田中 里美・中谷 茂樹・矢口 恵美子

当校では「再び学んで他のために」をモットーに、ここで学んだことを社会に還元し、よりよい地域社会づくりに貢献するさまざまな活動を行っています。しかしながら、そのモットーが校舎建物内に掲示されていません。グループ学習のテーマ選定にあたりそのことに気づき、テーマとして取り上げました。

モットーを織り込んだ陶芸作品を作り、校舎内に掲示すれば、社会貢献活動への参画意識が自然な形で醸成されるのに役立てるのではないか、併せて陶芸作品の面白さをアピールできるのではないかと考えました。

作品には、当校をイメージする象徴的なものとして「校舎建物」、「ステンドグラス」、「柱時計」、そして「四季折々の花々」が、レリーフによる迫力ある美しい一つの『絵』となって表されています。文字の周りの『図柄』は「人の輪」であり、みんながつながる社会を意味しています。モットーが目指すのはこういう社会ではないでしょうか。『文字』はモットーにふさわしい、やさしい字体を選び、木目が『文字』を際立たせています。そしてもう一つの『図柄』である「額」は、「額」としての存在感で全体を一つにまとめ上げ、『文字』と『絵』と『図柄』の融合を可能にしました。

作品の完成には幾多の変遷を経ました。高みを目指してメンバー８名が幾度となく忌憚のない意見を交わし合い、その度にOctetは成長し、まとまっていきました。グループ学習の醍醐味そのものです。そしてそのように導いてくださった先生方に、心より感謝の意を表します。

陶芸を活かした心と身体のサポート
―協働で取り組む形の考案―

晴ればれ

渡辺 かおる[リーダー]・桑原 慎一・酒井 ヒロミ・樋口 正美・松岡 鈴江・南 亀次郎・宮本 節子・村津 良一

私たちのグループは、笑顔になる作品・癒される作品・元気の出る作品などの作陶をすることで、「心と身体の両面に メリットがある」と仮説を立てました。

「私たちのKOBE」をイメージして、

実践プログラムⅠ：一人ひとりの表現したい陶芸(命・愛・連・平和・環境保護・癒しなど)を、担当以外の参加も可能なワークショップ形式で創作しました。

実践プログラムⅡ：協働での学びとして合同作品(８連結の電車・山型の皿など)を作陶しました。

実践プログラムⅢ：陶芸を活かした心と身体になる形の考案は、全員が一生懸命心掛けて取り組みました。

そうして、土を捏(こ)ね、物を作ることは心も穏やかになり、脳活動も活性化することで心身のリハビリテーションに繋がりました。テーマに沿った創作を目指した結果、「心と身体のサポート」との関連を発見して仮説は肯定されたと思います。

メンバー８人の道のりを振り返ると、個性が融合した完成作品によるメッセージは『サラダ』となり、'晴ればれ'グループの多様な食材を組み合わせた一皿は、異なる個性を持った人々が集まり互いを認め合い尊重し合う姿と重なりました。

これこそが我がグループが求めていた最終形です。

装飾技法を利用した陶板でモザイク画を作る

グループ黎明

藤原 和代[リーダー]・佐久間 映子・髙田 佐世子・辻堂 仁規・濱西 時男・山本 典子

みんなで何をやりたいか話し合った結果、１人では完成困難な、多人数でしか構成できないような作品作りとして、モザイク画に挑戦することにしました。目指すモザイク画にはPhoto mosaic が発想の根底にあります。

シルバーカレッジ校舎の写真をモザイク画の元画像として、５㎝角のピースを１人24枚担当しました。ランダムに割り当てられたピースの表現手法は各自自由とし、メンバーによる個性のコラージュとなった作品となることを期待しました。

技法は、彫り込みや土を盛上げたピースに色化粧土や色絵の具での彩色と、3Dプリンターで作った印花(いんか)で刻印し釉薬を使った着色です。

こうした技法を駆使して焼きあがったピースを貼り付けたモザイク画は、明るい色や渋い色合いの陶板が隣り合ったりして、筆で描く絵画とは違った面白さが出たと思っています。

また、お互いの特性を尊重し、協業することでさらに絆が強くなりました。これからも良い仲間として繋がり続けたいと願っています。ご指導下さった先生方や関わって下さった皆さまにも心より感謝申し上げます。

スリップウェア技法の上に新たな釉薬、技法を工夫して取り入れ、独創的な作品づくりを目指す

スリップ工房

伊藤 裕美[リーダー]・京極 こずえ・梶浦 ひかる・高 慧香・川崎 貴子・古宮 博美・吉田 則子・中川 博司

スリップウェア、民芸運動に関心、興味を持つ仲間８人が集まりました。

まず、さまざまな色の化粧土づくりを共に学びました。丸二陶材さんにも教えていただきました。つぎに化粧土での模様付け成形、例えば縞文様、フェザーコーム、一筆書き文様、ひねり文様、格子文様などを研究しました。赤松先生からは、スリップウェアの技法を知ること、テストピース作成の記録をしっかりとること、みんなが楽しくスリップウェアでピクニックセットを作ってみたら との方向性についての貴重な助言をいただきました。

サポーターの先輩から粘土の菊練り、ひも作り、タタラ作りの個別の指導も受けました。化粧土をのせた粘土の素焼きを行ないました。中には乾き具合の違いから化粧土が粘土から剥離、割れたこともありました。そして化粧土の色と釉薬との発色を知って本焼きをするため、テストピースも含めて70種類以上のさまざまな作品を制作しました。市野先生からは化粧土の色と釉薬との発色の面白さを教えていただきました。

カレッジホールでのグループ学習の発表です。演劇、舞踏、歌唱などの経験ある芸術センスあふれる仲間です。発表形式はシルバーカレッジの教室風景を再現した15分間の舞台演劇に。演劇の中で、１年間グループで研究してきたことを伝え発表することとしました。先生、白衣を着た陶芸博士、やんちゃな生徒、ユーモアあるしっかり者のクラス代表が登場。台詞も皆で考えました。そして毎回の滑舌練習にはじまり、「そこはハッキリとゆっくり喋ること」、「もっと元気よく」、「そこは威厳をもって胸を張って」などの発声、演技指導も入りました。笑いの絶えない楽しい練習でした。

酸化焼成と還元焼成の違いを研究する

チャレンジ還元焼成

小谷 勝[リーダー]・三浦 隆明・佐藤 眞巧・平井 裕子

チャレンジ還元グループのリーダーとして、約１年の間に行った取組を振り返ります。まず、酸化焼成と還元焼成の違いについて触れます。酸化焼成は、窯内に十分な酸素を供給しながら焼成する方法で、鮮やかな色彩が得られる一方、還元焼成は、酸素の供給を抑え、燃料を十分に燃やし切らない状態で焼成することで、深みのある独特の色合いを引き出す技法です。還元焼成では、焼成条件の微妙な調整が必要であり、その難しさを改めて実感しました。今回の取り組みの中で、特に織部釉薬を使い赤味を出すことを目指しましたが、４回試みたものの、思うような成果を上げることができませんでした。一方で、さや管を使った炭化焼成は想像以上の出来栄えに満足しています。また、藁を巻いて焼成する緋襷(ひだすき)の技法にも挑戦し、こちらも比較的良い結果を得られたことは、グループの士気を高める一助となりました。

このような活動を進めるにあたり、多大なサポートをいただいた方々に心より感謝申し上げます。特に、還元焼成を行うために丸二陶材から灯油窯をレンタルする手配をしてくださった事務局の加藤さん、そして４回の還元焼成すべてに立ち会い、的確なアドバイスをくださった市野先生には深く御礼申し上げます。お二人の支えがなければ、これほど充実した活動にはならなかったと感じています。この経験を活かし卒業後も新しい挑戦を続けていきたいと思います。

◇音楽文化専攻◇

音楽文化専攻29期グループ学習発表（卒業演奏会）が開催されました。音文29期卒業演奏はメンバーが大太鼓グールプとパーカッショングループに分かれ、華やかにそして力強くパフォーマンスを繰り広げました。合唱では29期生全員が心を一つにして各パートを熱唱、歌声はカレッジホールに響き渡り、３年間の歌い納めとなりました。

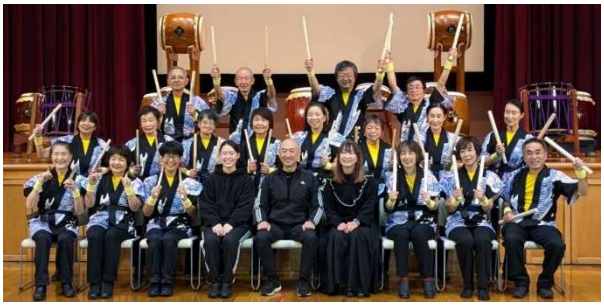
演奏曲　「夢見月」

和太鼓ｸﾞﾙｰﾌﾟ「桜雲 (おううん)」

上石 敏浩[リーダー]・坪田 敏子[リーダー]・稲田 由里子・臼井 啓子・大野 豊子・片山 紀子・加藤 恵美子・金城 勢津子・小谷 玲子・瀬良 真守・髙橋 博行・辻 順子・坪内 由紀子・寺田 宝・平野 泉・藤原 惠・松永 隆行・山田 久美子

私たち、和太鼓グループ【桜雲】18人は昨年５月から松村公彦先生のご指導のもと、和太鼓の練習に励みました。初めは体力がもつかとか、リズム覚えられるだろうかと不安だらけでしたが、練習を重ねるごとに夢中になりました。７月の授業で演奏する曲は「夢見月」に決まりました。これは松村公彦先生作曲の楽曲です。桜のことを“夢見草”と言い、その桜の咲く旧暦３月を「夢見月」とも呼びます。グループ名【桜雲】は満開の桜が白雲のように見える幻想的で華麗な光景に因んでいます。「夢見月」は練習曲と違って、16分音符や、前後パートに分かれての掛け合い部分があり、四苦八苦の連続でした。苦手な箇所もみんなのサポートで何回かに一度は出来るようになり、難しいリズムは口唱歌や足踏み＆手拍子で乗り切りました。10月、担当太鼓が決まり、一層太鼓に愛着が湧いてきました。４つの組に分かれて演奏するオリジナル曲はそれぞれの組が工夫を凝らし、バラエティーに富んだものができたと自負しています。今年に入り、先生方からは舞台での所作やポーズ、演奏の進め方、観客への見せ方など色々教わりました。その甲斐あって、徐々にスムーズに進行できるようになりました。そして卒業演奏会では、18人全員、心を一つにして和太鼓の花を咲かせ、一つの大きな景色を描くことができました!!

こんなに夢中になれる和太鼓に巡り合えたこと、楽しい仲間との深い絆を育むことができたことに感謝します。何よりも懇切丁寧に私たちをご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、いつも心配りしてくださった事務局の高山さん、サポーターの角谷さん、合田さん、北村さん、OGの岡本さん、そして、応援してくださった皆さまに厚く御礼申し上げます。お蔭で一生忘れることのない素晴らしい経験ができました。本当にありがとうございました!!



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

演奏曲　「Je te veux （あなたが欲しい）」
「La vie en rose （バラ色の人生）」

パーカッショングループ「Da jarel (～打洒落る～)」

上藤 敦子[リーダー]・前原 吉雄[リーダー]・池田 育子・市田 秀夫・大石 光枝・岡野 春枝・楠井 恭子・後藤 昌弘・潮見 章・清水 久子・前田 眞一・中津 洋子・宮本 真由美・村上 哲也・吉田 京子

チーム名Da　jarel（~打洒落る~）は「しゃれた打楽器」という意味で名づけました。メンバーのほとんどが打楽器初心者のため不安いっぱいでスタートしました。とにかく練習するしかないと思い練習時間の確保を優先に考えました。その結果、授業11日(18

コマ)、自主練習93日(186コマ)と３年の１年間はパーカッション漬けの毎日となりました。いざ楽器に触れて練習を始めると「この楽器はどうやって持つの？」、打楽器の楽譜では「楽譜の見方がわからない」、鍵盤打楽器では「この音はどこにおるの？」と疑問ばかりでした。また、担当の楽器が決まれば、それぞれ自分の担当楽器に夢中で皆で合わせる練習をしようと声をかけても声がなかなか届かず、いつまでも自分の

世界でした。リズムはそれぞれマイペース、メトロノームともなかなか仲良くなれず、一歩進んで二歩下がる、右往左往の連続でした。

卒業演奏会では昨年のパリオリンピック・パラリンピックで盛り上がったフランスの名曲を2曲演奏しました。「Je te veux」はロマンティックに「あなたが欲しい」とささやきますが、練習中の私たちの本音は「休憩が欲しい！」でした。「La vie en rose」はリズムも音もなかなかバラ色にならず、練習中は「いつになったらバラ色になるの？」と突っ込む日々でした。

多くの観客の前でスポットライトを浴びての卒業演奏会では最高のパフォーマンスができたと自負しています。また自主練習を通じて得られた仲間との絆、この経験はメンバー15人にとって最高の宝物、思い出となりました。

そんな私たちを山中先生と柏木先生が温かく、時には厳しく、いやいや・・・・常に厳しく？そしてさらに情熱的にご指導くださったおかげで、無事卒業演奏会を終えることができました。ありがとうございました。事務局の高山さん、サポーターのみなさんのおかげで安心して活動できました。感謝感謝です！

指導　山中 佑起子 先生　柏木 菜穂子　先生

合唱曲　「Furusato」
「For the beauty of the earth」
「ケヤキ」

混声合唱グループ「アンダンテ29」

音文29期33名
（市田 秀夫[リーダー]・潮見 章[リーダー]・中津 洋子[リーダー]・
宮本 真由美[リーダー]）

３年前、入学直後の歓迎交流会では「合唱は無理！」と、「一年生になったら」などの童謡のメドレーを斉唱で歌うのがやっとでした。それから３年、先生方からは多彩な合唱曲をご指導いただき、私たちも次第に合唱の楽しさが分かってきました。皆で作成したアニソンメドレーやアカペラ曲の合唱、「お祭りマンボ」をパフォーマンス付きで合唱するなど、果敢に挑戦し、“アンダンテ29”らしい合唱の形を創り上げてきました。

こうした取り組みの中で、意見の違いから大変なこともありましたが、私たちは支えあうことによってそれを乗り越え、より強い絆で結ばれたように感じています。

卒業合唱曲「Furusato」は今まで歌っていた「故郷」と違い、スペインの音楽家が東日本大震災の復興コンサートのために編曲された曲です。祈りを込めた斬新な編曲で現代的な和声を取り入れた難曲ですが、阪神・淡路大震災を思い出しながら祈りを込めて歌いました。

「For the beauty of the earth」は斉田先生から「いい歌だよ」、と紹介された曲です。高音の響かせ方や英語の発音も先生から細かくご指導をいただきました。讃美歌のような心が洗われる歌詞とメロディーに感激しながら、「３年間の感謝の気持ち」を持って歌いました。

「ケヤキ」は命の輝きと壮大さを感じさせる曲で、１年生の時に３学年合同で歌い、いつか歌いたいと憧れていた特別な曲です。先生からは「言葉を大切に」する「丁寧な合唱」をご指導いただきました。情景を思い浮かべながら心を込めて歌いました。

最後に、英語の発音が曲にはまらない、音程が上がりきらない、縦フレーズが揃わないなど色々な課題を、根気よく丁寧に、時には厳しくご指導くださった斉田先生、いつも美しいピアノで支えて下さった真実先生、いつも笑顔で、時には鋭いご指摘をいただいた事務局の高山さんに感謝申し上げます。

ありがとうございました。

指導・指揮　斉田 好男　先生
ピアノ　中村 真実　先生

ECOライフコース

ECO31期　吉井　潤

早いもので昨年の４月の入学式を終え、５月の新入生歓迎交流会、10月の学園祭も終わりあっという間に１年間が過ぎようとしています。

最初のうちは班の人とも親しく話をする機会も余りなく時間がただ過ぎて行きましたが、10月初めの校外学習で加東市のリサイクル工場見学とフラワーセンター見学での昼食をともにした頃には、班の枠を超えて打ち解けて行きました。

11月のグループごとのエコクッキングの調理実習ではみんなで力を合わせて頑張って美味しい料理を作ったことで強い絆も生まれてきたような気がします。学内での学習のほか、学外での学習は知識の習得にはとても大切なことと痛感しております。11月にはクラスの有志での食事会も実施し、まとまりのあるクラスになっているように思います。

今年は震災後30年の節目の年、長田区の「ふたば学舎」での校外学習も有意義なものでした。校内外での学習において脱炭素、自然共生社会、地域環境作りへの学びを通して、持続可能な社会作りに貢献できるスキルを習得できればと思っています。

２年生に向け、より楽しく学び部活動にも力を入れて有意義な学園生活を謳歌していければと願っています。

美術・工芸専攻(技術と芸術のはざまにもがく)

美工31期　山本　哲也

本日は技術と芸術のはざまにもがく美術・工芸専攻の学生の姿を思うままに紹介したいと思います。美工は、各人の経験や技術に格段の差のある人々の集まりです。学校卒業以来、50年以上絵筆など握ったこともなかった人もいるし、数十年間の長いキャリアを積みプロ級の腕前を持つ人もいます。ちなみに筆者は、前者の初心者中の初心者にあたる人間なので、この「爽風」のような情報誌に偉そうなことを書く資格は全くないのですが、そんな事を気にしないタチなので書き進めて行きます。

では、なぜ大きな経験や技術の違いのある中でみんな平気に絵画や工芸に励んでいられるのでしょうか？幼稚園児と大学院生が机を並べて同じ授業を受けているようなものです。不思議ですね？ところが、実際は、みんな平気でもないのです。うまいと言われる人も、それなりの人も、その実、心の中では等しく現在の実力に満足してなく、もっとうまくなりたい、新しい境地に立ちたいと願っているのです。

＜北斎の心＞かの有名な浮世絵師、葛飾北斎が90歳で亡くなる直前、「もうあと10年、いや５年でも長く生きていられたら、真正の画工となるを得べし」と言って息を引き取ったのです。芸術を志す人間は、死ぬまで常に高みを目指しているのであって、それは自分の隣に座っている人との比較競争ではなく、もっと高い水準を目指し、自分自身と戦っているわけです。その対象は必ずしも技術力の向上だけとは限りません。

＜憧れを知るもののみ、我が悩みを知らめ：表現力＞美術史に現れる画家の多くは高い技術力を持っていますが、中には技術的にはそれほどではなくても、表現力の豊かさから非常に高い評価を得ている場合があります。そして、逆のパターンもあります。表現力の向上は、個人的な体験から生まれ、同じ授業を受けても、捉え方は人それぞれ、というのが真実の姿なのです。

さて、もう一つ、我が美工31期クラスの特徴を紹介したいと思います。全体の3分の２以上が女性ということもあって華やいだ雰囲気があります。楽しいクラスです。私には最高の学習環境であります。シルバーカレッジに感謝、この言葉を書き添えてペンを置きます。

食文化専攻（クラス総出で料理作り）

食文31期　前部　昌義

この１年間、調理実習ではフレンチのシェフをはじめ和食や中華の料理人、旬の食材を活かす料理研究家、スイーツのシェフパティシエなど一線級の講師の方々から、調理の基本やコツを学んできました。献立は毎回４品前後。クラスを３～５人ずつの８班に分け、各班で同じ献立を作りました。１学期は調味料を入れ忘れたり、手順を間違えたり、どこかの班から軽い悲鳴のような声が聞こえたりしました。自分も含め多くの仲間が手本通り作ることに苦労しました。しかし、回を重ねるにつれてミスも減り、手際よくなってきたのを実感しています。

最も印象に残っているのは１月28日に実施した食文恒例の「総まとめ料理」です。「楽しく美味しく再チャレンジ!!」をテーマに、実習で学んだレシピを参考に各班で２種類、計16種類を作り、すべてのメニューが全員の口に入るように計画しました。美術室をレストランに見立てビュッフェ形式で試食できるよう、約２か月かけて献立の選定や食材の手配、会場の飾りつけなどについてクラス総出で打ち合わせを重ねました。

当日は班別に調理や盛り付けをしましたが、共同購入した食材の切り分けや食後の食器洗いなどでは、班を超えて全員で助け合いました。約２時間で「見た目も味もホテル並み」とも言える豪華な料理が完成し、指導いただいた講師の方から「百点満点」との言葉をいただきました。終了時には、お互いを称え合うような大きな拍手が起こりました。準備にかなりの時間と労力を要しましたが、終わってみればクラス全員が協同作業を通じて、大きな達成感と充実感を得たのは間違いありません。このような素晴らしい経験ができたのは、カレッジに入ったればこそと思っています。

事務局だより　ジョイ・ラック・デイ（JOY LUCK DAY）　2025年１月15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。今年度も、昨年度に引き続き、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。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、防災活動などいろいろな活動をしました。初めて顔を合わす人からは「新しいつながりができてよかった」の声が多く寄せられました。

お天気が悪く、小雨が降り、寒かったにも関わらず、多くの方が参加してくださいました。清掃活動などの後に意見交換会や親睦会を開いたグループも多くありました。

グループごとの活動内容は、下記の表のとおりとなっています。

活動内容	活動グループ数
まち歩き・散策	8
施設見学	2
清掃・整備活動	20
意見交換・親睦会	17
防災活動	2

写真は紙面上の都合で一部しか載せていませんが、ご了承願います。グループ代表の皆さま、企画、調整などお疲れさまでした。ご協力ありがとうございました。

（事務局　鵜崎、高山、山本、絹川）

図書室だより　図書室の風景

彌生３月は春の始まりです。図書室の風景をご紹介します。

朝一番に新聞４紙に目を通される方は、新聞は図書室で読むのが日課だそうです。人気の雑誌（14種類あります）を読む方、定期購読をやめて図書室で読むようになったとのこと。入室して左側には「新着図書」が並んでいて、人気があり貸し出し中が多く、読みたい本に出合えればラッキーです。

歴代のグループ学習や学園祭の記録が年度ごとに整理されており、とても参考になります。PCを持参の方もいます。あちらでは、うとうと気持ちよさそうです。

図書購入の申請に来られた方もいます。文庫本以外年間３冊まで申請でき、申請者優先で誰よりも早く読めるなんて、ワクワクします。

いろんな本との出会いが期待できる場所、ほっとできる場所、図書室は皆さまをいつでもお待ちしています。

文芸サロン

《俳句クラブ》

寒椿犇き合へる石仏　谷口　裕
新札に替へて孫へのお年玉　佐野　貴代美
夜明前散歩の犬の白き息　千足　恵美子
足裏の覚えておりし霜柱　村上　泰民
八十路越えなほ年毎の配り餅　石井　牧子
談笑にポインセチアのぞく窓　笠川　早代美
予約メモ飛び交う暮の鮮魚店　中井　芳樹
電飾の出窓のポインセチアかな　大高　松男
冬ざれの工事現場や穴穿つ　奥山　繁男

《川柳くらぶ》

臍の緒がもつれて生まれ臍曲がり　名定　博
知事会見　まるでＡＩ血の気なし　名定　博
家のへそ母さんいつも見張ってる　北川　都
そばに熊ガオーと鳴いて目が覚めた　北川　都
大地が鳴く南海トラフ兆しかな　濱田　一歩
初場所に負けて四股踏む日はなしか　濱田　一歩
へそくりを臍のあたりで温める　佐藤　眞巧
慰謝料の根拠は何　九百万　佐藤　眞巧
美しく欠けていく母老いていく　渡辺　かおる
三段重刻んで飾る　母白寿　渡辺　かおる
鶯の恋が飛び交うホーホケキョ　千足　千
ＧＰＳ付けられ夫はポチになり　千足　千

《応募作品》

行く末に幸多かれや卒業子　安田　維之
三年のさまざまなこと夜半の春　安田　維之
すぐ動く意識が育つ三年間　土屋　博子
堂々と卒業飾る発表会　土屋　博子

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

グループわだより

書初展覧会支援

第73回神戸市小・中・特別支援学校書初展覧会が１月10日から13日まで神戸阪急本館９階にて開催され、24,493人の来場者でにぎわいました。

グループわ の会員16人が、受付ボランティアとして活動しました。

アートフェスティバル支援

第24回神戸っ子アートフェスティバルが１月28日から２月２日まで兵庫県立美術館で開催され、グループわ の会員30人が、受付ボランティアとして活動しました。

神戸市内の幼稚園・小中学校から5,000点を超える作品が展示され、22,000人を超える来場者でにぎわいました。

グループ わ 本部主催のイベント

野鳥観察会

１月19日に、しあわせの村にてグループわ「野鳥観察会」を開催しました。スタッフを含めて23人の参加者が双眼鏡を手に木々を往来する野鳥を目で追い楽しみました。

野外活動センターあおぞら前を出発し、日本庭園・鎮守の森・自然道・堂坊池辺りを「野鳥と自然観察会」の３人の会員に案内していただき観察しました。

堂坊池ではフィールドスコープから美しいオシドリ（オス・メス）、マガモが確認でき感動でした。キセキレイ、アオサギ、カワウなどにも会えました。

新規会員募集

令和７年度新規会員を募集しています。卒業後のボランティアグループの継続、地域でのボランティアや親睦活動などを一緒に楽しみましょう。

サークルだより

KSC男声合唱団からのお知らせ

『創立25周年記念 第９回定期演奏会』

～阪神・淡路大震災から復興30年～

新たな時代へ Challenge！

●公演日：2025年４月20日（日）

開場13:00 開演13:45 終演15:50予定

●会場：神戸文化ホール・大ホール（定員:2,037席）

●入場料：無料（ただし、入場整理券が必要）

●後援：(公財)神戸市民文化振興財団/神戸市シルバーカレッジ/NPO法人 社会還元センターグループ わ

●助成金申請中事業団体：ひょうご安全の日推進事業助成事業/神戸市芸術文化活動助成対象事業

※入場整理券は、住所・氏名・希望枚数を記入のうえ４月10日までにE-mail又はQRコードからお申し込み下さい。

E-mail：kscgleeclub@gmail.com

※プログラムなど詳細はシルバーカレッジ内に掲示しています。

混声合唱団コーロKSCからのお知らせ

『第14回定期演奏会』

●公演日：2025年５月10日（土）

開場13:00 開演13:40

●会場：神戸文化ホール・大ホール

●入場料：無料

●後援：神戸市、神戸市教育委員会/兵庫県合唱連盟/(公財)神戸市民文化振興財団/神戸新聞社/神戸市シルバーカレッジ/NPO法人 社会還元センターグループ わ

※チラシは2月末から事務局前に置いてあります。

KSCイベントぴかぴか隊からのお知らせ

『第52回神戸まつりでのボランティア活動』

～神戸まつりに参加して一緒に神戸を盛り上げましょう！～

●活動日：2025年５月18日（日）12:00～16:30

●活動場所：フラワーロード沿道

●活動内容：沿道での会場整備・清掃ボランティア活動

●主催者・後援 ： 神戸市民祭協会

編集後記

「爽風」３月号は、グループ学習発表会の記事をまとめました。発表会を聴講し、原稿を拝見する中で、29期生の熱意と仲間との強い絆、そして困難を乗り越えた達成感を深く感じました。それらが皆さまにうまく伝われば幸いです。今年度は、発刊回数を減らした発行で悪戦苦闘しましたが、無事に３月号をお届けできたことに安堵しています。４月新年度号以降は31期委員が主体になり、さらに充実させた『爽風』の制作に努めてまいります。皆さまの変わらぬご支援を賜りますようお願いいたします。

情報誌編集委員会