

開成の杜

第93号 ●2013年12月20日 ●郡山女子大学大学院 ●郡山女子大学 ●郡山女子大学短期大学部 ●郡山女子大学附属高等学校 ●郡山女子大学附属幼稚園

●発行所／学校法人郡山開成学園 〒963-8503 郡山市開成3丁目25番2号 ☎ 024 (932) 4848 (代) <http://www.koriyama-kgc.ac.jp> ●発行人／学園長 関口 修



もうすぐ冬

(撮影 山口郁生)



理事長・学園長
関口 修

歳の瀬に思う

歳の瀬には一年間を顧みる様々な行事があり、幸・不幸に拘わらず無事に新年を迎えられる思いに感謝の気持ちで養われます。

省みて、私にとって、今年
は経験したことが無い程に、
早く日時が過ぎ去りました。
今年は何をしたのかと自分に
問いかければ、創立者・名誉
学園長・関口富左先生の御逝
去による学園葬で我が母なれ
ども涙したことです。名誉学
園長を乗せた車が学園の記念
碑を回り、野辺の送りへと向
かった折に学生・生徒の惜別
の涙に感謝しながらも、一部
教職員の笑う姿が脳裏に深く
焼き付いてしまいました。名
誉学園長は悲しかったでしょ
うが、恨んだりほしくないで
分のいたらなさを恥じていた
ろうと思える情景でした。残
念でした。

名誉学園長の思いを心に秘
めての卒業式や入学式には清
楚に成長を重ねる若者の輝き
に圧倒されました。学園に集
う者、若い人々の成長に幾許
かの御手伝いが出来ることを
喜びとしなければと思います。
教職員の皆さんは夏の終わ
りに学園教育充実研究会を開
催し、自己研修に勤しみまし
た。さらに大学と短期大学部

の教員は同僚評価に挑み、授
業の改善に取り組んだことは
評価に値する行為です。職員
の多様な研修には今後の発展
に期待をしなければなりません。

私は、福島県内の私立大学、
短期大学の復興に関する御手
伝いを少しばかり行いました。
復興大臣の根本代議士が指揮
する復興庁の皆さんや文部科
学省の皆さんにも大変お世話
になり、感謝にたえません。
御蔭で少しばかり復興の方向
へと歩みだしましたが、まだ
復旧の範疇を出ていない部分
が残ります。

復興途中の状況にあっても、
学生・生徒の有志は力強く采
女踊りに挑戦し、地域社会に
元気を呼び起こし、更に一等
賞の活躍は素晴らしく、25
0余名の絆を見せてくれました。
た。若い力こそが地域社会に
復興をもたらし、風評被害を
払拭する最大の要因なのです。

学生・生徒の皆さんに御願
したい事は、皆さんの若い力
が放射線被災地から各地の仮
設住宅に避難し、苦難な生活
をしている方々に、元氣と希
望を届けて欲しいのです。皆
さんの絆は地域社会の希望を
生み出し、やがて本当に美し
い安全安心な自然へと導くで
しょう。

今こそ行動する時です。地
域社会は皆さんの人間力を求
めています。頑張って復興へ
の道筋を開拓いたしましょう。

(H 25・12・5記)

教員・職員が皆で力を合わせ『学び合い、教え合う学園へ』 第49回学園教育充実研究会開催

学園教育充実研究会は、学園のFD（ファカルティ・デイベロップメント）・教員の研修活動）、SD（スタッフ・デイベロップメント・職員の研修活動）を担当する委員会である。

当委員会では、昨年度から「学び合い、教え合う学園へ」をテーマに掲げ、本学のFD・SDの刷新を図っている。これは、教職員相互のコミュニケーションを活発にし、互いの良さを共有することで共に成長を目指す、というものである。これまでも、「授業検討会」「ワールドカフェ（グループ討議）」など、この趣旨に沿った様々な取り組みが行われてきた。

この活動の一環として、11月18日（月）～29日（金）の2週間に渡って、

大学・短大で「全授業公開・参観期間」が実施された。この期間、教員は自分の全授業を公開し、自らも他の教員の授業を参観した。

また、事務局職員も授業の参観が求められた。これまでも、対象を限定した授業公開・参観は行われていたが、今回のような規模での授業公開・参観は、本学始まって以来のものである。



幼児教育学科の授業公開の様子。参観者も真剣。

本学では、学生とともに教職員も日々学んでいる。

平成25年度後期事務局職員研修会開催される



お話しされる吉田いくよ氏

学生・生徒・園児と接し、ご父兄と関わることも多い。なお、大学・短大教員はさらに研修会や講演会の講師として、自治体、企業、住民の方々と関わっており、その関わり方が以前よりは深くなり、他者への対応の重要性が増してきていると思われる。

本年度前期には「情報セキュリティ講習会」が教員・職員対象として開催されたが、職員対象の後期の研修会として、有限会社ヴォイス・プロ代表取締役 吉田いくよ氏を講師にお迎えし、12月13日（金）に「ビジネススマナー研修会」が開催された。吉田氏は、本短期大学部 家政科 福祉情報専攻の非常勤講師を勤めておられる。

教員は授業・講義・保育等で日々、自分自身のビジネススマナーをこ



真剣に聞き入る参加者

再確認する良い機会になった。今回の研修は仕事を円滑に進めるためのコミュニケーション能力の向上を目的に、挨拶・話し方等実際の状況を想定した内容であった。事務局職員を対象とした企画ではあったが、大学・短大・高校・幼稚園教員の参加もあった。

平成25年度第2回教養講座 遠藤由美子氏講演 「震災後の生き方」

平成25年度第2回教養講座が12月11日、建学記念講堂で開催された。講師は、元福島県教育委員会委員長・奥会津書房代表・編集長の遠藤由美子氏。「震災後の生き方」と題して講演し、1300人が聴講した。遠藤氏は郡山女子短期大学部生活芸術科を卒業、首都圏でフリーライターとして活動後、Uターン。

昭和村「からむし織り」の振興に携わり、村の人々の暮らしや奥会津文化の精神性を次世代に伝えたいと活動している。遠藤氏は「母校での講演は大変嬉しいです。奥会津文化の精神的部分を伝えたいと出版業を始めました。震災以後、成長の中で作られたシステムが崩れ去り、従来の価値観は通用しなくなっている。原発の事故は大人の責任です。私達を肥やしにして、視野を広く持ってこれから自分で生きる道を選んでください」と話した。



講演する遠藤由美子氏

卒業研究発表会が始まる

大学人間生活学科 福祉コースの第24回卒業研究発表会が10月28日、食物栄養学科の第45回卒業研究発表会は11月22日に行われた。先生方の発表内容に対する指摘や質問があり、緊張した雰囲気の中で進められた。主な論文題名と発表者は次の通り。

- 【大学・人間生活学科 福祉コース】
 - ▽震災後の避難者に対する支援の現状と課題―おだがいさまセンターを事例として― 大堀 裕子
 - ▽原発事故を要因とした避難住民の生活不安―仮設住宅に住む高齢者を対象として― 松本 愛美
 - ▽東日本大震災による障害者の雇用の変化 小野 咲紀
 - ▽日本とスウェーデンの介護状況の比較と考察―日本とスウェーデンの介護職員を取り巻く環境と条件― 佐々木 友絵
 - ▽シルバー人材センターを通して得る高齢者の生きがい 杉目 樹美恵
 - ▽孤独死について―アメリカの独居高齢者支援から見るこれからの日

本における孤独死対策

- ▽被虐待児童に対する精神的支援への提案―児童擁護施設における関わりから― 渡邊 郁子
- ▽認知症高齢者の食事介助に関する一考察 景山 真衣

【大学・食物栄養学科】

- ▽女子大学生の肥満度と食生活及び体型意識との関係について 遠藤 瑛穂／佐藤 真里奈
- ▽栄養のプロフェッショナル／海外で働く栄養士 畠 ゆかり／蛭田 真季／藤田 奈津実
- ▽高齢期に不足しがちな栄養素を強化したかまぼこの製造 佐藤 薫／佐野 友香／高橋 明音
- ▽カフェの歴史とポジショニング 安部 朱音／汐谷 早紀
- ▽エゴマの利用に関する研究 児玉 若菜／柏原 早苗／金子 亜紀美
- ▽須賀川市の生活習慣病の背景となる食の環境に関する研究 小平 未来／熊倉 有美／三瓶 ありさ／高橋 莉奈

- ▽六次化による地域おこしに関する研究 小林 未奈／樋渡 麻未
- ▽母乳の放射性核種の分析 佐藤 晶
- ▽食物ステロールエステルの油脂代用物としての調理特製「デニッシュパン」への応用 小笠原 美咲／角地 綾／亀田 弥生
- ▽トップアスリートの食事傾向・栄養管理と競技成績の関係 川上 由里／木船 愛／齋藤 慶子
- ▽ハーブの香気成分に対する生理・心理的応答について 菊地 美希／矢吹 瞳／渡辺 紫帆
- ▽酢酸菌を用いた発酵食品の検討 佐藤 あすか



研究の成果を発表

第66回全国高等学校バレーボール選手権大会

6連覇を達成

1回戦で大和南高校(神奈川)と対戦

新人戦、インターハイ、県総体と苦戦を強いられた附属高校は磐城第一を倒し、全国大会の最後の切符を奪還した。全国大会は1月5日から東京体育館で開催される。1回戦では相馬東を2-0、会津学鳳にも2-0と勝ち上がり、磐城第一との決勝戦に臨んだ。

第1セットから目黒選手のサービースエースなど7連続得点で試合の主導権を握り3-0のストレートで振り切った。選手たちは応援団の前で抱き合いながら、喜びを爆発させた。

佐藤浩明監督は「高橋選手・目黒選手のバックアタックなど攻撃の回数を増やし、低いサーブの精度をアップさせたのも勝因」と選手の成長をたたえた。

主将の目黒選手は「今まで全国大会では3年連続の初戦敗退。一人一人の技術アップを図り、一試合でも多く戦いたい。目標はベスト8」と



6年連続17回目優勝の笑顔

抱負を力強く述べた。

大会の組み合わせ抽選会が12月1日、東京都内で行われ、1回戦は神奈川代表の大和南と対戦することが決まった。大会の登録選手は次の18人。

メンバー表	
名前	学年
高橋 未衣	1年
菅野 舞香	1年
齋藤 朱音	1年
岡部 望弥	1年



第3セット高橋愛未選手のスパイクが決まる15日目

メンバー表	
名前	学年
目黒 優佳	3年
高橋 愛未	3年
須藤菜穂子	3年
羽染実知佳	3年
上野美由紀	3年
小林 由美	2年
赤石沢夏海	2年
郷 香穂理	2年
丹野 瑞希	1年
鈴木 歩果	1年
戸邊 緩奈	1年
吉田 真実	3年
弓田 真央	1年
大竹 優衣	1年

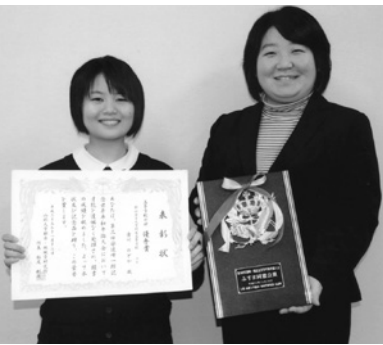
古川のどかさんが2位に
第3回安達峰一郎記念世界平和弁論大会で

山形大学都市・地域学研究所と山辺町主催の第3回安達峰一郎記念平和弁論大会で附属高校古川のどかさん(2年)が、全国2位に当たる優秀賞を獲得した。

この大会は同町出身で常設国際司法裁判所の生みの親の一人でもある安達峰一郎博士の平和の精神を受け継ごうと開催されており、今年で3回目の大会が11月16日、開催された。

古川さんの作品は「命」。東日本大震災での様々な体験を踏まえて世界の飢餓について訴えたもの。「初

めての経験で非常に緊張したが大きなミスもなく練習通りにできてよかった。来年も挑戦します。」と喜びを語った。



弁論大会2位の古川のどかさん(左)と青木先生

平成26年度新役員決まる

- 〔大学学友会〕
- 会長 佐々木結美(食栄・2年)
 - 副会長 長沼美帆(食栄・2年)
 - 副会長 松本真歩(食栄・1年)
 - 総務部長 樽井真理(食栄・2年)
 - 書記 鈴木優香(食栄・2年)
 - 書記 高橋七海(食栄・1年)
 - 書記 佐藤菜摘(食栄・2年)
 - 会計 森田未来(食栄・1年)
 - 会計 鈴木知美(食栄・2年)
 - 庶務 中村千品(食栄・1年)

- 文化部長 堤 彩(食栄・1年)
- 厚生部長 大場美紅(食栄・2年)
- 〔短期大学部学友会〕
- 会長 七海 希(幼教・1年)
 - 副会長 佐藤由佳(食物・1年)
 - 副会長 浜本莉沙(食物・1年)
 - 総務部長 安齋 真(幼教・1年)
 - 書記 佐藤仁美(文化・1年)
 - 書記 塩田優紀(幼教・1年)
 - 書記 塩田優紀(幼教・1年)
 - 会計 齋藤 梢(音楽・1年)
 - 会計 田中 唯(幼教・1年)
 - 庶務 唐橋美香(食物・1年)

- 体育部長 面川万季(食物・1年)
- 文化部長 横田安寿(幼教・1年)
- 厚生部長 児玉絵美(食物・1年)
- 〔附属高校生徒会〕
- 会長 馬場美樹(普通・2年)
 - 副会長 阿部かな(美術・2年)
 - 副会長 北池敦美(普通・1年)
 - 書記 大塚希望(普通・2年)
 - 書記 浅倉芽美(食物・1年)
 - 会計 岡部 瞳(普通・2年)
 - 会計 高橋すずね(美術・1年)
 - 会計 草野 陽(食物・1年)

学びの旅 附属高校修学旅行



香り高い茶葉を味わう～宇治～



祇園 八坂神社にて“はんなり”



絢爛豪華な金閣寺に感動!

●修学旅行で学んだこと

私たち音楽美術科は、おそらく今までの修学旅行の中で類を見ないハードスケジュールだったと思います。3、4日目は奈良・京都を中心に見学。なんと2日間で訪れた寺院の数は11舎。その中で一番私が印象に残ったのは東大寺三日月堂の不空絹索観音でした。約4メートルの黄金に彩られた体躯と、銀製の宝冠の素晴らしさに驚き、当時の人々の信仰の強さに感動しました。寺院見学の他にも能舞台や楽器博物館、工場見学を行い、音楽についても勉強させて頂きました。この旅行を通して私たちは、芸術とは自己を表現するだけのものではなく、それに携わる大勢の方々の支えにより成り立っている事を改めて実感しました。家族や先生方への感謝の気持ちを継ぎに繋げていきたいと思います。(音楽科・美術科 渡部 優香)

●たくさんの歴史に触れて

私たち第2学年は、11月18日から22日にかけて4泊5日の修学旅行へ行ってきました。私が特に印象に残っているのは、広島原爆ドーム・資料館と金閣寺を見学した事です。広島への原爆投下、自分の立っているその地で起こった出来事だったという事実と戦争があった事は一生忘れてはいけないのだと改めて感じました。そして、金閣寺

●京都での食事

私たち食物科は、修学旅行で3日目以降、京都の食・寺院を中心に見学してきました。私の印象に残ったのは、祇園にある料亭美登幸と萬治郎です。美登幸では、舞子さんと主人の平野陽さんが食事しているところに来てくださり、平野さんは食についての話、舞子さんは曲に合わせて踊りを披露してくれました。料理や、食

器・盛りつけ方など学ぶことができました。萬治郎では、麩料理を食へてきました。その中でも印象に残っているのは、麩で作った素麺です。麩の素麺はとてももちもちして美味しかったです。修学旅行の5日間、たくさんの思い出ができました。5日間学んだ味付け、盛りつけ、食器、色彩などをこれからの調理に活かしていきたいと思っています。(食物科 佐藤 結佳)



日頃の練習の成果を發揮マーチングの楽しさや美しさを伝える。
(マーチングバンド部)



「どんぐり食堂」の開設
食料科の全員が心を一つにして、心温まるサービスを提供。(食料科)



「KGC佐藤浩明バレエボール教室」開催。
(バレエボール部)



個人演技、団体演技、バレエやヒップホップなどの演技発表。
(新体操部)



ラジオ福島実況中継
11月12日(土)サテライトから30分間中継された。



ビッグアート
第3学年生徒全員の顔写真を並べて1枚のアートを作成。

「地域社会の復興をめざして」 第67回 もみじ会開催 10月12日(土)・13日(日)



開成の社の木々が美しく紅葉を始めた。10月12日、13日の両日、学園創立以来続いている「もみじ会」が盛大に開催された。来賓、父兄、同窓生、地域の方々など多くの参観者で学園はにぎわい、学生・生徒・園児たちの発表・展示に熱心に見入る姿が各所で見られ充実の2日間だった。



ファシオンにおけるエロジー。
(家政学部・人間生活学科 生活総合コース)



「東日本大震災、福島原発事故が県民に与える影響」について展示説明した。
(大学院・人間生活学研究科)



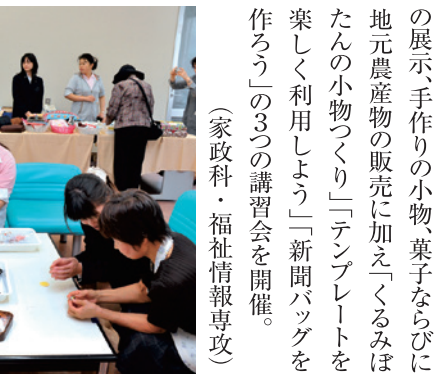
「レストランもみじ」
管理栄養士を目指す学生が「体を支え、命をつなぐ食生活」をメインテーマとして、レストランもみじを開設した。
(家政学部・食料栄養学科)



目で見ると介護。
(家政学部・人間生活学科 福祉コース)



「短大」
学生の手芸作品とボランティア活動の展示、手作りの小物、菓子ならびに地元農産物の販売に加え「くるみほたんの小物づくり」「テンプレートを楽しく利用しよう」「新聞バッグを作ろう」の3つの講習会を開催。
(家政科・福祉情報専攻)



これまでの成果発表の場として模擬店「Maie Garden」を開店し、「塩焼きそば」「たこ丸」など工夫を凝らした料理を提供した。
(家政科・食料栄養専攻)

- 【未来に向かって】**
- 1位 教職員チーム
 - 2位 第2学年
- 【ザ★団結】**
- 1位 3年4組
 - 2位 3年食物
- 【部活動対抗リレー 学芸部】**
- 1位 マーチングバンド部
 - 2位 音楽部

高校部会

駆け抜ける笑顔の未来へ

附属高校生が一堂に会して心を一つに青春の汗を流しました。さらさら光る夢に向かって、未来への希望を繋ぎ団結力を高めて競技にチャレンジした。



選手宣誓する二人

- 【部活動対抗リレー 運動部】**
- 1位 バレーボール部
 - 2位 バスケットボール部



童心に戻る玉いれ



白熱のリレー競技



華麗に変身しました



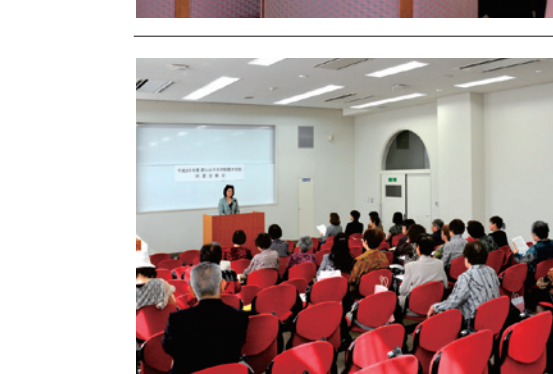
縄跳び

- 大学・短大大会**
一流そう爽やかな汗
- 大学院・大学・短大・専攻科の学生が、学部やクラス対抗、または個人競技としての5種目に出場して汗を流し、楽しく運動することで力強い復興を目指した。
- 【バレーボール】**
- 1位 大学・食栄2年A・B
 - 2位 短大・幼教1年B
- 【長縄跳び】**
- 1位 短大・幼教2年C
 - 2位 短大・幼教1年C
- 【ドッジボール】**
- 1位 短大・幼教2年C
 - 2位 短大・幼教1年B

- 【障害物リレー】**
- 1位 大学・食栄4年A
 - 2位 短大・生芸音楽
- 【未来への華麗なる変身】**
- 1位 大学・食栄2年A・B
 - 2位 短大・幼教1年A
- 【JK】**



縄跳び



近代詩文書部門「自作詩・言葉による詩情表現」
(生活芸術科)

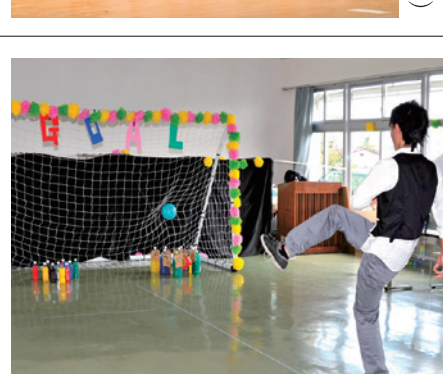
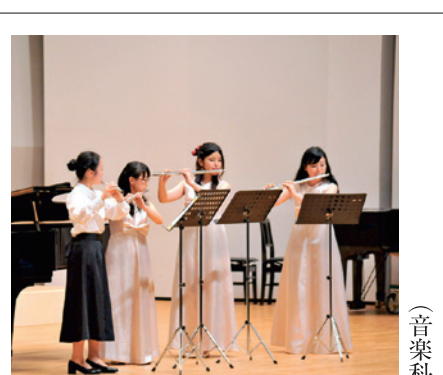
オープニングバスも開催されました。
(大学・短大)

同窓生と在校生の絆を深めた。
大学・短大同窓会

幼児教育研究
「幼児教育学科の日頃の学習を地域へ発信しよう」
(幼児教育学科)

テーマは「八重からもう元氣」
「激動の歴史の中に文化の花を咲かす」
(文化学科)

幼稚園バザー
「父母会員各家庭からお寄せいただいた品々を「大人バザー」で販売。



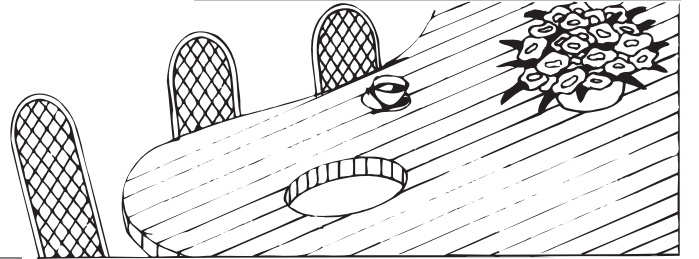
短大音楽科 附属高校音楽科 音楽部による「もみじ会演奏会」。ピアノ独奏、独唱、2台のピアノなど行った。
(音楽科)

幼稚園バザー
「父母会員各家庭からお寄せいただいた品々を「大人バザー」で販売。

ナイスキュート!
フットサルクラブ

ティールーム

コミュニケーション・フォーラム



され、全国各地のユーザーへかなり出張した。今回、あらためて数えてみると、34都道府県に訪れていたことが判明し、随分行ったものだと驚いている。

「企業戦士であったころの思い出」

古山 幹雄

前職は、金融機関の営業店システムを造るSE(システムエンジニア)をしていた。その中で、最も印象に残るのは、最初に手がけた都市銀行向け営業店システムで、以降SEとして活躍できた基本的技術・ノウハウは殆どこの時に習得したと言っても過言ではない。

このシステムは、当時、世界最高速の印字機構を搭載した端末機を採用したシステムで昭和52年から昭和63年まで10年間強稼働していた。左の写真は記念としてもらった最後の端末機のプリンタ部品の一部と不鮮明であるがその全容である。



プリンタ部品の一部

その後、共通技術支援の仕事を担当した。

出張の楽しみの一つは、やはり「美味しいもの」である。記憶に残るベスト3は①博多の屋台、②金沢の近江町市場の寿司屋、③新札幌駅高架下の新札幌青鮮市場にあった食堂の「ホッケ定食(現在、市場は移転)である。美味しさではなんと行っても地元産の珍しいネタで握ってくれる「近江町市場の寿司屋」であるが、「博多の屋台」は、飲食していたものこそ「てんぷら(薩摩揚げ)」、「お酒(焼酎)」、「博多ラーメン」とB級グルメであるが、店主が醸し出す店の雰囲気も入ると、最も記憶に残った店と言える。機会があったらまた訪れてみたいものである。

(短大家政科福祉情報専攻 准教授)

「思いが伝わること」

吉田 美和子



筆者

高原学校や学園オリンピック、おみじ会など大きな行事が次々と終了し、残りの行事の少なさが卒業までの時間を感じさせます。私はそんな時間の中で、放課後や休日を利用して取り組んでいることがあります。

一つはピアノの練習です。今使っているテキスト2冊の曲を全て弾けるようになることを目標とし、短い時間でも毎日ピアノに向かっていきます。実習を通して子どもたちと一緒に歌を歌うことの楽しさも知ったので、就職に向けてさらにレパートリーを広げたいと思います。

二つ目はボランティア活動です。先日は昨年に続き2度目となる障がい者施設の行事に参加してきました。職員の方と利用者の方が作ったアイスクリームやお菓子を一緒に販売する中で、ろうあ者の方との関わりがありました。その方は私に手話で話しかけてくれましたが、私は理解することができませんでした。しかし表情と身振り手振りを落着いて見ていると、伝えたいことを感じ取ることができました。そして私も相手の目を見て必死に身振り手振りで伝えようとすると、利用者の方にも伝わり、心が通じたように感じました。この施設で実習やボランティアを行ったことで、相手を理解しようとする気持ちの大切さを学び、誰と関わる際にもその気持ちを持ち続けたいと思いました。卒業までの時間は残り少ないけれど、ボランティア活動を含め、残された学生生活を存分に楽しみたいのです。

(短大幼児教育学科2年)

「ユース国際協力ミーティングに参加して」

馬場 美樹



筆者

皆さんは、「ストリートチルドレン」を知っていますか。私は9月28日、29日にユース国際協力ミーティングに参加してきました。そこでは、ボランティアや国際援助などについて学び、考え、意見交換をしてみました。その中で私が一番衝撃を受けたのが、「ストリートチルドレン」とは、路上で生まれ

れ路上で育ち、麻薬に溺れて死んでいく子供達のことです。その中には銃を所持している子供もいます。この事を教えて下さった先生はおつしやいました。「その現状を見た時、自分が日本人として生まれてきて申し訳ないと思った」と。その言葉は私にこれからは生きていく上で忘れることのできない言葉になりました。

世界には苦しんでいる人がたくさんいます。けれど、皆さんが知っている最貧国はほんの一部にすぎません。情報が伝わってこない国もあります。私はこの会議に参加した時は興味程度でしかありませんでしたが、今は実際に海外に行き、苦しんでいる子供達を助けたいと強く思うようになりました。

私の夢は教師になることです。私にできることは子供達に勉強を教え、あげることしかないと考えます。貧しく学校に通えずにいる子供達にも教えてあげたいと思っています。

私にとつてこの2日間は新たな夢を見つけ、人間のやるべきことを知ることができた貴重な2日間となりました。(附属高校普通科2年)

私の本棚

郡山女子大学 人間生活学科

准教授 佐藤 典子

小さい頃から我が家はスチール製の本棚と様々なジャンルの本であふれていた。私は幼稚園の頃、空には虹の国があつて、妖精が住んでいると信じていた。美しい挿絵の絵本は、夢と空想を与えてくれた。やがて、小学校中学年になると、雲に興味を持ち、気象の本を読んで虹ができるメカニズムを知った。このことがきっかけで、自然の様々な現象を科学的に読み解くことにおもしろさを見出し、百

濃い味と薄味、どちらが健康的でしょうか。勿論薄味ですね。現代人に多い高血圧は、「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」とも呼ばれていますが、その引き金になっているのが塩分の摂り過ぎです。日本人の1日塩分摂取量は、13gで、高血圧の人は、この半分(7g以下)にすることにします。

生活診断室
シリーズ 53
薄味の法則

郡山女子大学 短期大学部
講師 小林 澄枝

す。とかく薄味は、「物足りない」「美味しくない」というイメージがつきものですが、薄味には必ず慣れてくるものです。早速、薄味が美味しくなる法則とは、味付けを全部薄くすることではありません。一言でいうならばメリハリ調理です。味付けは、「主菜にはしっかりと、副菜は薄く」を心がけることで1食2gでも満足感が得られます。味噌汁はお椀を小さくすると量を自然に減らせます。調味料は、照り焼きやあんかけのよ

うに表面からめると少量でも濃く感じます。煮物も表面に味をつけ、和え物やサラダは、食べる直前に調味料を薄くからめるには酒でのばすのがコツです。肉や魚の下味に使う塩も酒に溶かすと少量でも均一に馴染みます。香

科事典を買ってもらった。理科が大好きになったのもこの頃からである。小学校高学年になると、江戸川乱歩の推理小説に夢中になり、毎日学校の図書館に通った。頭の中で仮説を立て、それが正しいかどうか謎解きをするのはわくわくして楽しかった。この時期の読書が、課題解決能力を養うことに役立っているように感じている。

さて、話は変わるが、数年前のある日、実家に帰ると本が少なくなっていた。父に聞いてみると、「そろそろ終活を」と返ってきた。その時、私の口からは思わぬ言葉が出ていた。「研究

に使うかもしれないから、残しておいて」。なぜ、そのようなことを言ったのかはわからない。「そうか、貴重な本もあるからとっておくよ」とうれしそうに笑った顔が昨日のように思い出される。

本は、私にさまざまなことを教えてくれるとともに、かけがえのない宝物である。今年他界した父はいつもお気に入りの本を数冊、枕元に置いていた。何度も読み返し、その時々感じたことを書き込みし、傍線、波線を引いていた。このお正月は、新たな学びを期待して「種の起源」をじっくり読んでみよう。

”入賞おめでとう”

第61回福島県短歌祭

【大学の部】

▼福島県歌人協会会長賞

東京に向かう高速バスに乗る

不安と期待の就職活動

(短大・食物2年 石川佳奈子)

▼福島県短歌祭実行委員会会長賞

気がつくといつも隣に君がいて

知らず知らずに大切な人

(短大・食物1年 奥田 香里)

▼福島民報社賞

夏祭りはぐれないよう手をにぎる

火花がかくす赤くなるほほ

(短大・食物1年 岩田 未来)

▼福島民友新聞社賞

夕暮れ時夏のおい感じます

涼しい風にも心が弾む

(短大・2年 高木 真葵)

▼いわき民報賞

雨の日に自転車をこぎ登下校

広がる髪に梅雨を感じる

(短大・1年 迎 真美)

▼福島県歌人会賞

両親へ感謝してるよありがとう

親元離れ知った愛情

(短大・1年 浜本 莉沙)

西会津国際芸術村公募展2013

(一般の部)

▼準大賞

草野 順子(短大・生芸助手)

(青少年の部)

▼佳作

渡辺 裕理佳(短大・生芸2年)

藤橋 伽穂(高校2年)

▼入選 石井かおり(高校3年)

小倉 春香(高校3年)

冠木 美音(高校3年)

第32回高校総合文化祭

【ポスター原画】

▼優秀賞

佐藤 睦美(高校3年)

冠木 美音(高校3年)

【自然科学部門・化学部門】

▼奨励賞

「透明で大きなミョウバン結晶づくりの研究」

堀 このみ(高校3年)

本田 なつみ(高校3年)

阿部 かな(高校2年)

鈴木 花菜(高校2年)

▼佳作

山田 桃子(高校2年)

*東北大会出場

▼福島県体育協会

平成25年度表彰

▼優秀選手賞

吉田 文代(附属高校教員)

▼第51回県高校

新人ハンドボール大会

(本宮市総合体育館)

▼女子1回戦

郡山女子大附属31-12川俣

▼女子2回戦

郡山女子大附属14-24郡山東

▼県南高校弓道競技

1年生大会

▼団体

優勝 郡山女子大学附属高等学校

▼個人

1位 中村 優香(高校1年)

5位 佐藤 智里(高校食物1年)

6位 菅野 未来(高校1年)

▼第34回牛乳乳製品利用料理

コンクール県大会

県牛乳普及協会主催の第34回牛

乳・乳製品利用料理コンクール県大

会は11月15日、福島市松川町の県学

校給食会で開かれ、本学園から3人

が優秀賞に選ばれた。

県内から366点の料理レシピが

出品され書類審査を通過した10人

が調理を演じた。

が調理を演じた。

▼優良賞

伊藤 遥奈(大学・食栄2年)

鈴木 瑠奈(短大・食物2年)

渋谷 奈那(高校食物・2年)

▼第17回全国

着物デザインコンクール

ジュニア部門 高校の部

▼滋賀県知事賞

小倉 春香(3年)

▼金賞

阿相 和紗(3年)

▼第4回えむぞうくん

健康レシピ大賞

▼佳作「小松菜とバナナのスコーン」

山口 菜緒美(短大・食物2年)

▼会津若松米粉ネット主催

平成25年度米粉スイーツ

コンテスト

▼入賞「あんみつ大福」

佐藤 望(短大・食物2年)

▼来期への飛躍誓う

大学・弓道部

弓道部は、今年もまた夏の全国大

学選手権秋の東北大学リーグと厳

しい戦いに挑んできた。昨年東北リ

ーグで2部に昇格し、強豪校ひしめ

くりーグ戦で臆することなく果敢に

戦ったが、力及ばず再び3部に後退

することとなった。しかし影山主将

を中心とする部員一人ひとりの結

束力は固く、来年の再昇格を目指し

て一層の練習に励むことを誓い合っ

た。

▼自作玩具 園児に贈る

郡山女子大学附属高校第2学年

代表の生徒9名は、10月25日、郡山

市の大槻中央幼稚園に手作りの玩

具と紙芝居を贈った。「福島の復興

は子どもの笑顔から」と考え、夏休

みなどを利用して作成した作品を

園児の保育に役立ててもらうため

同園に寄贈した。半世紀以上にわた

学内で募金活動を行い、153,385

5円の浄財を得た。11月26日、大

学友会会長・佐々木結美さん、同副

会長・長沼美帆さん、附属高校生

徒会会長・馬場美樹さんが郡山市

社会福祉協議会へ寄託した。

▼収益金を届ける

短大・福祉情報専攻の学生が10

月12日、13日に開かれた「もみじ会」

で地元農産物直売、カフェ「すいとん

ジュース」パザールを企画し、収益の一

部を「本県の復興に役立ててほしい」

とカフェ担当の増子ななえさん、パザ

ー担当の古川奈央さんが代表して

福島民報郡山本社へ届けた。

卒業生で、退職するにあたり、「後任

にはぜひ後輩を」と声をかけてくれ

たのだそう。「最初は自分にできる

か不安もありましたが、せっかく図

書室の先生になれたのだから、頑張

ろうと思えました」。

▼図書室は2つに区切られ、一方に

はテーブルとイスが置かれ、もう一

方には畳のスペースが。「児童たちは

寝ころんで本を読んだり、自宅にい

るみたいにくつろいでいますね(笑)」。

朝の始業前や休み時間、お昼休みを

利用してたくさん児童の皆さんが

図書室を訪れているそうです。その

結果、安積第三小学校は、何と読書

推進校として文部科学大臣賞をい

ただいたそうです。「これからも、た

くさんの児童たちに本に触れること

を楽しんでもらえるよう、工夫して

いきたいと思えます」。

▼図書室を訪れているそうです。その

結果、安積第三小学校は、何と読書

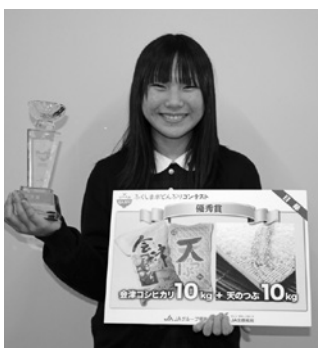
推進校として文部科学大臣賞をい

ただいたそうです。「これからも、た

くさんの児童たちに本に触れること

を楽しんでもらえるよう、工夫して

いきたいと思えます」。



優秀賞に輝いた浅倉芽美さん

郡山総合美術展

▼青少年賞

太田 美歌(高校3年・美術)

ふくしま米ごんぶりコンテスト

▼優秀賞

浅倉 芽美(高校1年・食)

▼審査員特別賞

佐藤 結佳(高校2年・食)

*二人の共同出品

高橋 知穂(短大・食物2年)

大木玲亜奈(短大・食物2年)



園児たちと楽しく交流

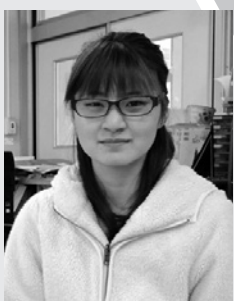
赤い羽根募金で

153,385円の善意

大学・短大友会と附属高校生

徒会は助け合い運動の一環として

先輩を訪ねて



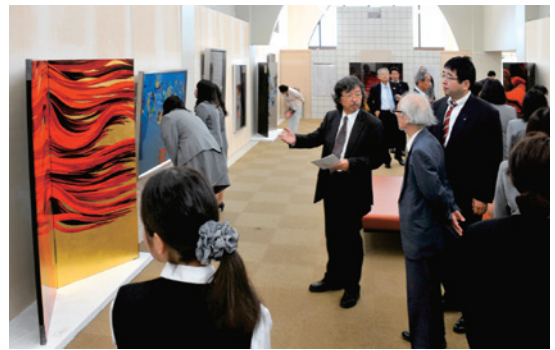
菊地 明恵 さん
平成23年度短大文化学科卒業

現在、郡山市立安積第三小学校の図書室に勤務する菊地明恵さんは、子どもの頃から本が大好きで「将来は図書室の先生になりたい」と思っていたそうです。まさに夢を叶えたわけですが、「図書館司書というのは就職先が限られているため、資格を取ってもなれるかどうかかわからないよ」と先生にも言われていたため、普通に就職活動をしていました」ところが、前任の方が短大文化学科の

学園創立67周年記念 第181回芸術鑑賞講座

「角田弘司・純一 漆芸二人展」

第67回もみじ会協賛、第181回芸術鑑賞講座「角田弘司・純一 漆芸二人展」が10月8日から13日まで、建学記念講堂ギャラリーで開催され、多くの美術愛好者が訪れた。角田さんは会津漆器の代表的な技法の一つ「沈金(漆面を刃物で掘り、金箔を入れ込む技法)」を得意とする漆芸作家で息子の純一さんと二人で会津若松市に工房を構え、日展や日本現代工芸美術展、県総合美術展などで高い評価を受けている。今回は日展特選に選ばれた「耐えて」など25点が展示された。



日展特選「耐えて」の前で

アサヒビール園 新メニューを開発 本学・食物栄養学科の学生が協力

大学食物栄養学科の学生とアサヒビール園の連携企画「福島の秋冬の彩り新メニュー」が11月12日から発売され、好評を博している。メニューは管理栄養士を目指す3年生の学生が県産食材を使い考案したもので、9品が登場した。40人の3年生から70のレシピが提案され、11月の審査会で厳選されたもの。「しいたけと鮭のフラワーチーズ焼き」「きのこのポテトピザ」「かぼちゃのニョッキと野菜のクリーム煮」など学生の感性が生かされたメニューが並んでいた。



私たちがメニューを考案しました!

「モバイルサイトをご覧くださいだけです。」

携帯電話からQRコードを読み込むことで、モバイルサイトにアクセスできます。QRコード読み取り非対応の方は、左記URLを入力することでモバイルサイトにアクセスできます。
<http://www.koriyama-kgc.ac.jp>



第183回芸術鑑賞講座

春風亭小朝 in 郡山女子大学

人気落語家の春風亭小朝さんを招いた第183回芸術鑑賞講座が11月25日、建学記念講堂で行われた。始めに小朝師匠の弟子で二ツ目の春風亭びつかりさんが落語界の階級の紹介や南京玉すだれを披露した。会場が盛り上がったところに小朝師匠が登場。日常から切り出した笑い話や「死神」をテレビなどでおなじみの味のある口調で語った。



小朝師匠の話芸に引き込まれ...

会場の生徒・学生たちは、小朝師匠の円熟した噺に知らず知らずの間に引き込まれて、充実した時間を過ごした。

幼稚園ハロウィンパーティ 高校の生徒さん達と交流

幼稚園のえいご教室の一環として毎年行っているハロウィンパーティ。これまでにも思い思いの仮装をして、Jack o' Lantern作りやTrick or Treatを楽しんでいましたが、今年は学内の連携を広げ、授業の一環として附属高校の生徒さん達とも交流を深めることができました！

高校の体育館に到着すると、ハロウィンの可愛い飾りがいっぱい！子ども達も初めて入る高校に「うわあ、すごい！」と感動しながらの入場を深めることができました！



Trick or Treat!

マーチングバンド部 7年ぶりの全国大会へ

マーチングバンド部は12月15日、さいたま市のスーパーアリーナで開かれる「第41回マーチングバンド・カラーガード全国大会」へ7年ぶりに出場する。大会には今年1月に亡くなられた郡山開成学園創立者関口富左先生が大好きだったドボルザーク作曲の「新世界」で大会に臨む。部長の芳賀瑠里穂さん(3年)は「全力で演奏し、出場できなかった先輩の分まで頑張る」と決意を語った。

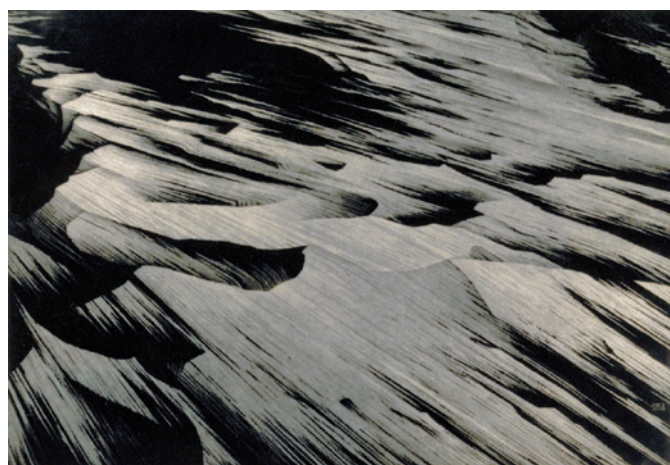


全国大会に向けて決意を新たに

本学所蔵 紙上美術展 72

漆絵「風」 角田 弘司 作

創学館1階に展示されている



会津の地に親子で工房を構える角田弘司さんの作品で、10月に開催された第67回「もみじ会」展で展示された。角田さんの作品は日展や日本現代工芸美術展、県総合美術展などで高い評価を受けている。県総合美術展審査員などを務め本県の漆芸発展に寄与している。

木もれ陽

大抵の人は朝、目覚めると同時に携帯やスマホをいじり、それからテレビのスイッチを入れ、朝食をとりながら情報源のニュースを見ている。今日ではごくごく普通の人が、一般的家庭の有り様が、意識しようとしまいとそれが生活の習慣として当たり前になっている。

今日、地球的規模で人や物が動き、交流し、様々の事柄が錯綜して、そのための大量の情報が洪水のように押し寄せている。あわただしい時間と、ほとんど一方通行に近い情報の流れに逆らうことなく、受動的にそれを

受け入れている人がほとんどである。良質なものを選ぶように思ってもなかなかそれができない状況である。

私たちの身の周りには「選択・決定」の機器ばかりである。必要、不必要に関係なくあらゆるものを、その場その場で安易に単純に選択させられている。スマホやPCで検索し、情報を得ることも必要な時代だが、賢く生きるためにはいつそのこと電子機器から流れる情報を断ち切り、何が大切かをじっくり考えるのも得策かもしれない。直接的にもに触れ、五感のアンテナを働かせて感じるといった人間にとって根源的な行為とその時間の確保こそ大切だと思うこの頃である。