

開成の杜

第96号 ●2014年12月19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



初冬の学園

(撮影 山口郁生)

教養の意味



理事長・学園長
関口 修

今年も残り少なく、新しい年を迎えようと心の準備をしている昨今ですが、学生・生徒の皆さんは、元気に学びの日々を刻んでいることと思いい、その努力を喜びます。

今年一年を通観し省みるのは年末の常ですが、皆さんにとつて2014年はどのような歳でしたでしょうか？

年末を総括すると、人間とは思えぬ事件を人間が引き起こしていることに何故にこの疑念が生まれます。その疑念に確固たる答えを求めるとは苦勞をし、人間らしさとは何かとの問いを設けて考えるのですが、その答えは「教養」の問題であるとして、安易に答えを出してしまってきた自分に気が付きました。

さらに、私は教養の言葉の意味についての確な理解をしていたのかと考えました。私にとって、反省は大切な思考過程なのですが「教養」というカテゴリーでは、その意味を振り返ることは有りませんでした。そこで、先ず、インターネットで

言葉の意味を調べてみました。その結果、次のような内容が羅列されていることを知りました。

教養とは、「教えて育てること」と「学問、幅広い知識、精神の修養を通して得られる創造的活力や心の豊かさ、物事に対する理解力」等と記されていたり、また別には、「精神文化一般に対する理解と知識をもち、人間的諸能力が全体的、調和的に発達している状態」とあったり、その解釈は多様でしたが、諸々の内容を要約すると、「人間が学習の成果として育み得た人格や品位」と解釈され、その肝心は「善・悪の判断能力が学習の成果により磨かれた人間」との答えになりました。

本学に於いては、尊敬・責任・自由の精神を会得し、女性らしい繊細な心使いの出来る人となるのでしょうか。如何に学問に秀でていても、品位や人格が形成されていなければ惨めな人となってしまいます。

学生・生徒の皆さんには、今のうちに品位や人格の形成を心がけ、人生が豊かな実りとなるよう、一層の努力を期待したいものです。

平成26年度郡山女子大学 ラーニングコモンズ研修会を開催

郡山女子大学では平成26年4月より62年館の2階および図書館棟の3階に「ラーニングコモンズ」をそれぞれ設置した。ラーニングコモンズとは、文部科学省が「学修環境充実のための学術情報基盤の整備について（審議まとめ）」（文部科学省科学技術・学術審議会 学術分科会 学術情報委員会、平成25年8月）に基づき推進しているアクティブラーニングのための空間である。学生がディスカッションやプレゼンテーションを実際に体験し、学生・社会人としてそれらに必要な技能を自修することを目的としている。



多くの教職員が参加したラーニングコモンズ研修会

本学では11月21日（金）に、ラーニングコモンズに関する豊富な実績のある同志社大学から岡部晋典氏（同志社大学学習支援・教育開発センター助教）をお招きし、「同志社大学良心館ラーニング・コモンズの目的と実際の運用」と題して、平成26年度郡山女子大学ラーニングコモンズ研修会を、62年館2階ラーニングコモンズにて開催した。

学内から50名ほどの教職員が参加した。加えて今回は、本学の研修会では初めての試みとして、東北地区の大学図書館関係者に研修会参加を呼びかけた。その結果、学外からも10名の参加者を迎えることができた。

研修会は郡山女子大学図書館館長の野沢謙治教授、本学学園教育充実研究会委員長の垣花慎一郎准教授より挨拶の後、岡部先生の講演を拝聴した。講演にて岡部先生は、実際に同志社大学の学生がラーニングコモンズにて制作した動画を織り交ぜながら、同志社大学におけるラーニングコモンズ活用の実例、アクティブラーニングの意義と実際の内容、ラーニングコモンズ専従の教職員による

ワクワクの杜 「ミニロボをつくろー」

科学実験教室「ミニロボをつくろー！」が郡山女子大学短期大学部ワクワクの杜主催（会長 賀門康博）で11月16日に本学で開催され、応募者42名の中から抽選で選ばれた小学校4年～6年生の18名がサッカーロボットづくりをサポーターした。109個のネジを使ってロボットを完成させた後、小学生は3人1組でチ

ームをつくり、ドリブルやシュートができる高性能ロボットでサッカーゲームを楽しんだ。

ワクワクの杜は本学の教職員6名で構成され、地域の子どもたちに自然や科学に興味・関心を持ってもらうことを目的に今年5月に発足した。来年度以降も継続的に活動を行う予定。なお、「ミニロボをつくろー！」は国立青少年教育振興機構「子どもゆめ基金」の助成事業である。



ミニロボット作りに取り組む参加者



講師の岡部晋典氏

学生への手厚いサポート、学生の主体的な学びの実際、いま大切なのは「教育」ではなく「学び」であること、「学び」の形は多様であること、他の学生が学んでいる姿勢を通じて自らの学びを学生自身が振り返ることが必要であること、そしてこれからの課題について、それぞれ情熱的かつわかりやすい語り口で受講者に語りかけた。講演の終了後は質疑応答の時間を取ったが、研修会の終了後も熱心な教員が岡部先生を囲んで質疑を続けるシーンが見られた。研修会終了後、参加者からアンケートをとったところ「具体的な事例が聞けた」「ラーニングコモンズのイメージがつかめた」等、大変好評であった。

グローバル・レディ 育成研修ツアー2014 in ハワイ

8月31日から9月7日まで、大
学、短大から7名が、バーナミー先
生の引率でハワイに行きました。参
加者の報告をお伝えします。

大学・食物栄養科4年

二瓶 はづき

一番印象に残ったのはやはりマウ
イ島でのホームステイで、初対面の外
国人である私たち学生を本当の家
族のように受け入れてくれるあた
たかさにとっても感動しました。言葉

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25回卒業研究発表会が10月30日、
食物栄養学科の第46回卒業研究発
表会が11月28日に行われた。先生
方から発表内容に対して質問や指
摘があり、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】

▽現代社会における高齢者虐待の
新たな視点―様々な課題に目を向
けて― 影山 千寿

▽高齢者「介護」に関する意識調査
―郡山女子大学福祉コースの学生
及び同世代の若者を対象として―
榊原 加奈子

▽これからの福祉の在りかたを模索
する共生型福祉施設―福島県に共
生型福祉施設を推進する意義の考
察― 佐藤 万里江

▽限界集落について考える―地域活
性化のために― 本名 美咲

▽保育園児の生活実態に関する研
究 渡辺 優恵

▽家庭に見る性別役割分業意識と

が上手く伝えられずどこかしく感
じることもありました。しかし、自
分の知っている単語やボディアランゲ
ージでコミュニケーションを図り、言いた
いことが伝わった時、言語や文化が
違っても同じヒトであることを実感
するとともに、コミュニケーションを
図る上で最も大切なことは何なのか、
身を以て感じることができました。
緊張や不安、嬉しいことや楽しい
こと、そしていくつものトラブル…。
一週間というとても短い期間の中
で様々な経験があり、ほんの少しです
が私にとっては大きな成長を遂げる
ことができたように感じます。言葉
では表現しきれないくらい、本当に

女性の生き方に関する考察

高橋 杏奈

▽ふれあいサロンが参加者に及ぼす
効果とサロン参加への影響因子
渡邊 智香

▽避難住民に関する調査からの考
察―東日本大震災から3年半が経
過して― 佐藤 さおり

▽介護をとりまく現状と地域支援
事業の必要性―石川町の事例を通
して― 鈴木 悦子

▽サブカルチャーから見ると二次元と
三次元の相互関係 星 はるか

【大学・食物栄養学科】

▽「トクホ飲料」のブランド戦略につ
いて―ブームの背景と従来製品との
比較をふまえて―
柏木 あやめ／石澤 美佳／
大八木 杏奈／鈴木美奈子

▽水溶性絹フェイブロン消化性と
機能性について①パインによる検討
小林 静佳／半澤 優花

▽栄養のプロフェッショナル―刑務所
で働く栄養士
国井 彩香／菅野 瑞樹

▽エゴマの成分と利用に関する研究
保坂 聖美／梶沼 美沙

充実した一週間でした。また機会が
あるなら、今度はもっと英語を勉強
して再びハワイ、マウイ島を訪れたい
と思います。Mahalo!



マウイの夕日をバックに

▽山形県と福島県の生活習慣病の
背景と食の環境に関する調査
青木 みなみ／神田 真美／
滝口 美奈子

▽ベルギービールの色とおいしさ
小川 紗紀子／橋本 智佳

▽ひまわり内茎繊維（ピス）の吸着特
性と食品への利用について
石垣 聡美／生田目 麻衣

▽児童生徒の体格と食生活との関
連について 福島県N村の実態から
池田 理咲子／大浦 眞美

▽酢酸菌を用いた発酵食品の検討
東原 史華

▽野生動物における放射線核種の
分析 二瓶 はづき

▽郡山市の子どもの食生活に関
する実態調査(1)
薄葉 紗苗／地主 野百合

▽コーヒー等の嗜好飲料がクレペリン
検査に及ぼす生理・心理的作用に
ついて 江田 智子

▽残菌の本数と介護度・栄養につ
いて 稲村 恭子／佐川 由希

▽女子大学生の肥満度と睡眠時間
および食生活との関連について
草野 明日香／鈴木 千夏／
柳田 美希

第52回県高校新人ハンドボール選手権大会で初優勝!!

大会は11月21日から23日までの3日間、県営あづま総合体育館などで開かれ、附属高校ハンドボール部が初優勝。来年1月に石川町総合体育館で開かれる第38回全国高校選抜大会東北予選会県代表決定戦に出場する。

▽準決勝

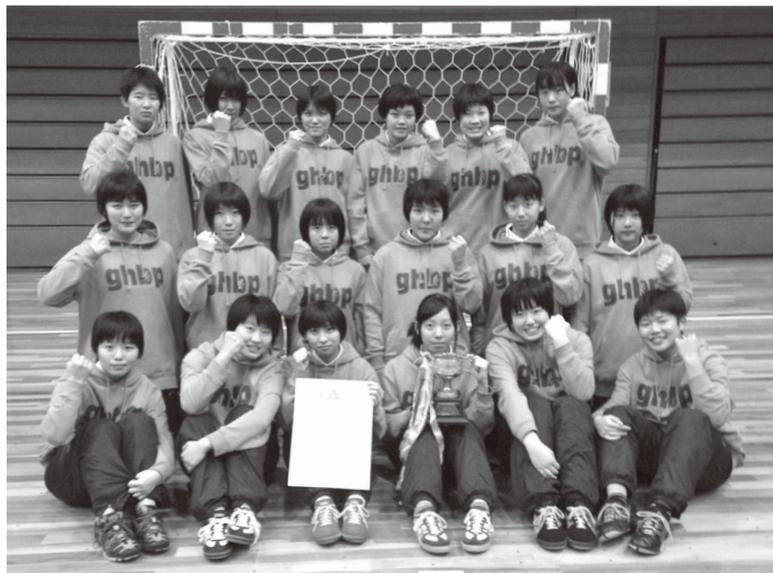
郡山女子大附属26-11いわき総合

▽決勝

郡山女子大附属17-9郡山東

メンバー表	
名前	学年
上野 玲奈	1年
湯田帆乃夏	1年
吉田 百花	1年
佐藤 友南	1年
植田 成美	1年
笠間 杏	1年
佐藤 晴香	1年
本田 奏	1年
鈴木 咲希	1年

メンバー表	
名前	学年
小湊 紗姫	2年
大竹 伶奈	2年
五十嵐響香	2年
渡部 和花	2年
宗形 妙子	2年
柴崎 加奈	2年
石田 侑梨	2年
鈴木 姫らら	1年
遠藤 和	1年



初優勝に喜ぶ選手達

バレーボール部 決勝で涙 7連覇を逃す

春の高校バレー県代表をかけた第67回全日本バレーボール高校選手権大会県代表決定戦・第42回FIV杯争奪県高校バレーボール選抜大会で順調に勝ち上がった附属高校は、決勝でライバルの磐城一に1-3で敗れ、7年連続出場を逃した。敗れた選手たちは唇をかみしめて、来年の雪辱を誓った。

▽準々決勝

郡山女子大附属2-0喜多方東

▽準決勝

郡山女子大附属2-0本宮

▽決勝

郡山女子大附属1-3磐城一

平成27年度新役員決まる

【大学学友会】

- 会長 松本真歩(食栄・2年)
- 副会長 森田未来(食栄・2年)
- 副会長 穂積春乃(食栄・1年)
- 総務部長 堤 彩(食栄・2年)
- 書記 鈴木麻綾(食栄・2年)
- 書記 富塚郁実(人生・1年)
- 書記 高橋七海(食栄・2年)
- 会計 吉田朝美(人生・1年)
- 庶務 佐々木美波(食栄・1年)
- 体育部長 國分奈津美(人生・1年)
- 文化部長 鈴木久絵(人生・1年)
- 厚生部長 中村千晶(食栄・2年)

- 【短期大学部学友会】
- 会長 石森朱莉(食物・1年)
- 副会長 江田ひかる(食物・1年)

【附属高校生徒会】

- 副会長 佐藤美穂(食物・1年)
- 総務部長 若松里沙(食物・1年)
- 書記 相楽友泉(食物・1年)
- 書記 渡邊雅美(食物・1年)
- 書記 佐々木沙也香(食物・1年)
- 書記 星亜耶花(食物・1年)
- 会計 堤 彩乃(食物・1年)
- 庶務 浅野 綾(食物・1年)
- 体育部長 佐々木夏菜(食物・1年)
- 文化部長 田中美里(食物・1年)
- 厚生部長

- 会長 北池敦美(普通・2年)
- 副会長 浅倉冨美(食物・2年)
- 副会長 藤沼あかね(普通・1年)
- 書記 草野 陽(食物・2年)
- 書記 星 美聡(食物・1年)
- 書記 高橋すずね(美術・2年)
- 書記 佐藤千桐(普通・1年)
- 会計 渡辺紗矢(普通・1年)

学びの旅

附属高等学校修学旅行

●日本の美 再発見

待ちに待った修学旅行。第1日目は、空路広島へ。紅葉と厳島神社が絶妙の取り合わせでした。

2日目は平和記念公園を訪れ、被爆体験をされた方の講話をお聞きして胸が痛くなりました。戦争は絶対にしてはいけないと思いました。午後は大阪に移動し、楽しみにしていたUSJ・ホグワーツ城が見えた時に興奮はマックスに達し、思いきり映画の世界に浸りました。

南都奈良では法隆寺、薬師寺、東大寺、興福寺など古いお寺を巡り、特に興福寺では天平のアイドル「阿修羅」像と心ゆくまで対話をしました。千年の古都京都では、こんなに紅葉の似合う街はないと感動しました。また、東寺の五重塔に入ることができたことも得がたい経験でした。このような素晴らしい日本の文化をしっかりと受け継いで、残していかなければならないと気持ちを新たにしました。修学旅行でした。

(普通科 齋藤 朱音)

●「美」を求めて

私たち音楽科・美術科はこの5日間、専門である芸術を巡る旅を経験してきました。

広島では被爆ピアノによるコンサートを聴き、更に、原爆ドームのフォルムから平和を訴えかける強い力を感じました。

奈良・京都では長い歴史を美し、いまも耐えてきた様々な建築物や、信仰を支えた仏像や彫像、絵画等の存在感に圧倒され、特に興福寺宝物

殿の阿修羅像や千手観音像などは特別に、本校生のみで見学をさせていただきました。また音楽科は大阪いずみホールでピアノコンサートを聴く機会を得ました。最終日は浜松の楽器博物館を見学し、世界の楽器や音楽の歴史に触れて見聞を広めました。これらの経験をもとに自己の感性を磨き、さらに芸術の高みを目指していきたいと思えます。

(音楽科・美術科 渡邊 侑美)

●世界文化遺産 「和食」の神髄に触れる

私たち食物科は修学旅行を通して様々な食文化を体験してきました。萬福寺では普茶料理をいただき、宇治茶の工場見学では石臼で抹茶作りを体験し、美味しいお菓子とにもできたてのお抹茶を頂きました。京都の台所、錦市場は食材の宝庫

でした。中でも様々な京野菜は、色も形も個性があつて、味もしつかりしているの、素材を生かした薄味の

味付けがよく合っていました。祇園の料亭美登幸と麩料理の萬次郎では京料理を頂きました。日本料理は先頃、無形文化遺産に登録されましたが、京料理は奥深い味わいや、繊細な盛りつけ、食器の選択や色彩感覚、季節感などその神髄を表しており、学ぶべきことがたくさんありました。他にも沢山のことを経験し貴重な時間を過ごすことができました。この旅で学んだことを調理に繋げたいと思えます。

(食物科 酒井 梢)



萬福寺で普茶料理をいただく



フェリーに乗って



厳島神社・高舞台にて



【高校生徒会】
○新体操部
個人演技クラブ・クラブ・ボール・リボン、団体演技(クラブ5本)パレエヒップホップの演技発表

◆**附属高校**
【食物科】
どんぐり食堂を開設。皆さんに心温まるサービスと美味しいお食事を提供した。



○バレーボール部
「KGC佐藤浩明バレーボール教室」県内の中学生を対象にFIVB国際公認コーチ、日本体育協会上級コーチの資格をもつ佐藤浩明先生によるバレーボール教室開催。



○書道部
生徒たちが楽しんで仕上げた半紙、画仙紙など様々な作品を展示した。



第68回 もみじ会
郡山女子大学

○書道部
生徒たちが楽しんで仕上げた半紙、画仙紙など様々な作品を展示した。



ラジオ福島で実況中継
10月4日土14:30から15:00まで
もみじ会の模様を実況中継されました。

「地域社会の復興をめざして」 第68回 もみじ会 華麗に開催される 10月4日(土)・5日(日)



恒例のもみじ会が10月4日、5日の両日、同窓会や家族会の参加も得て全学的に開催された。来賓や家族、地域の方々も多数来学され、学園の総合的な姿を知ってもらうことができた。

◆**高校部会**
走り出せ 輝く未来にむかって！
附属高校生が堂に会して心を一つに5種目に青春の汗を流した。



見事な選手宣誓

- 【未来に向かって】
1位 教職員チーム
2位 第2学年
- 【サ★団結】
1位 3年3組
2位 1年2組
- 【部活動対抗リレー】
1位 バレーボール部
2位 ソフトボール部
- 【チャレンジ】
1位 2年1組
2位 2年食物



負けるな！ クラス対抗リレー



夢中になってますよ！

◆**開成学園大運動会**
大学・短大部会
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の5種目に心地よい汗を流して力強い復興を目指した。



仮面ライダー さすが幼児教育

- 【バレーボール】
1位 大学・食采1年A
2位 大学・食采3年A+B
- 【長縄跳び】
1位 大学・食采4年A
2位 短大・幼教2年C
- 【ドッジボール】
1位 短大・幼教2年B
2位 短大・幼教2年A
- 【障害物リレー】
1位 大学・食采4年A



うまく逃げましょう

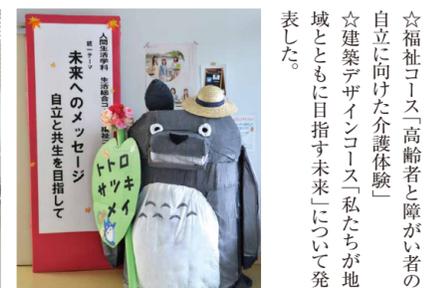


はい ジャンプです！

◆**大学院**
【人間生活学】
統一テーマ「未来へのメッセージ」自立と共生を目指して」
☆生活総合コース「靴における文化と現代への問題点」



☆福祉コース「高齢者と障がい者の自立に向けた介護体験」
☆建築デザインコース「私たちが地域とともに目指す未来」について発表した。



【食物栄養学】
「考えよう食事・食習慣」
健康な生活を営むためのパネル展示とコンピュータによる栄養診断を行った。



【レストランもみじ】
管理栄養士を目指す学生が、栄養バランスや季節感などを考慮しながら献立を考え、提供した。



【家政科・福祉情報専攻】
学生の手芸作品とボランティア活動紹介の展示、手作りの小物と地元農産物の販売に加え、「絆ストラップを作ろう」「革のコースターを作ろう」「アンプレートを楽しく作ろう」の3講習会を開催した。

◆**短大**
【家政科・食物栄養専攻】
日本人の長寿を支える健康な食事「和食の魅力」を探った。



【幼児教育学】
「おいでよ！こどものもり」
森をテーマに飾りつけを行い、卒業研究などの活動の記録、絵本について研究を発表した。



模擬店「メイフルガーデン」
学生が中心となり、焼きそば、揚げ、フライドポテトなどを販売、長蛇の列ができた。



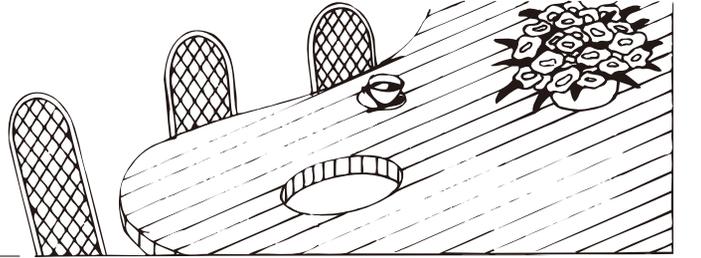
【音楽科】
もみじ会演奏会はすべて学生の手にて運営されピアノ、独唱、2台のピアノなどの演奏が行われた。



【生活芸術科】
絵画、彫刻、デザイン(写真)、CGアート、工芸、挿花、近代詩文書など7部門で作品を展示した。

ティールーム

コミュニケーション・フォーラム



「時代」

桜川 敦子

中国の五行思想では「春」を「青」で表す。ここから「青春」という言葉ができた。青春時代とは人生のどの時期を言うのだろうか。それは心の在りようだ、という人もいるが、私にとっては、まさに学生時代が「青春」真つ只中であつた。親元を離れ、仕送りをしてもらい、自分の学びたいことを専一に学ぶことのできたあの時間は、何と贅沢な時間であつたことか。毎日が新しい発見の連続であつた。映画が好きなのは、渋谷や池袋で古い映画が格安で観られる、いわゆる「名画座」に足繁く通つたものだった。

今も忘れることのできない作品がいくつもある。その多くは戦争に翻弄された人々の悲哀に満ちた物語であつた。

今、日本は69年の不戦の中にある。「世界平和指数」のランキングでも上位にあるようだ。日本のホスピタリティは広く世界に認められている。日本は「平和な国」なのである。自分が日本人であつて、しかもこの尊い時間の中に生まれ育つたことを、私は奇跡に等しい事だと思つている。安心して教育を受けられること、それが「平和」の証だろう。しかし、世界に目を向けると、教育を受ける権利が失われている国々がある。一部のイスラム過激派は、女性が教育を受ける権利を認めない。命の危機に直面しながらも、教育こそが真の平和をもたらすものと訴え続けているマララ・ユスフザイさんは記憶に新しい。世界中の若者が「青春」を謳歌することのできる時代が来ることを切に願う。(附属高校 教諭)

「アサヒビール園のメニュー考案企画」にチャレンジ

白岩 志於美



筆者

私は、幼いころから食に興味を持ち、将来は食に関する仕事に就きたいと思ひ、附属高校の食物科で調理師の資格を取得した後、大学食物栄養学科で管理栄養士の資格取得に向けて日々勉学に励んでいます。本学科では、昨年アサヒビール園とのコラボレーション企画で新メニューを考案する機会がありました。福

島県の食材を使用し、女子大生らしい秋冬メニューを考案してほしいという要望でした。そこで、伊達鶏とビールを使った「クロックムッシュ風パンケーキ」を考案し、1次選考までは通りましたが採用されませんでした。採用されなかった理由を調べてみると、1番の理由は手間がかかる点ではないかと思ひました。その後、今度は春の新メニューを考案するチャンスがありました。私は、1度目の失敗を生かし、簡単に作れ、見た目も良くおいしい伊達鶏を使った「ぶりぶり伊達鶏のビール煮」を考案しました。その結果、70名の中から新メニューの6品に選ばれました。このメニューは、アサヒビール園福島本宮店とアサヒビール園福島四季の里店で提供されました。

大学生活も残りわずかとなり、日々学ぶことばかりですが、今回の経験を生かして将来信頼される管理栄養士を目指してこれからも頑張っていきたいと思ひます。(大学食物栄養学科4年)

「新たな夢へ」

小林 由実



筆者

地元のいわき市を離れ、附属高校のバレーボール部に憧れて入学しました。そこで待ち受けていた現実が自分が考えていた以上に厳しいものでした。朝の練習に始まり、放課後の練習で終わる毎日。入部したばかりの頃は、自分の考えの甘さに自分が嫌になり、このまま続けることができるのだろうかと思ひを失ひかけ

ていました。そんな時、先生方やチームの仲間、家族に励ましてもらいました。もし、それがなければ、今の私はいないと思ひます。3年生になり、部のキャプテンとして自分がみんなを引っ張って行かなくてはいけない立場になり、弱音を吐くことができなくなり、責任を果たすことがどんなに大変なことか学ぶことができ、自分を成長させてくれたことに感謝しています。

高校生活の中で一番の課題は、勉学との両立でした。将来、自分は何を目指していくのか考えはじめたところ、今の学力で大丈夫なのかと思ひ、勉強の時間を増していかなければ追いつかないのではないかと焦る日々が続きました。部活動以外の空き時間を勉強にあてるよう努力をしました。自分に合った大学を見つけ、受験し合格をいただきました。来年からは、臨床検査技師の国家資格を取得するために今以上に勉学に励み、附属高校で学んだ事を今後、人の役に立てるように努力をしていくと同時に、感謝の気持ちを忘れずに生活していきたいと思ひます。(附属高校普通科3年)

人はい「血管とともに齢をとる」と言われます。これは、年齢が進むにつれ血管の柔軟性を失っていく、つまり動脈硬化が進行することを指したのですが、この動脈硬化とカルシウムが関係していることも知られています。カルシウムは体重の1~2%を占め、その99%は骨及び歯に存在し、残り1%は血液や組織液、細胞に含まれています。カルシウムは骨や歯の主要成分であるとともに、神経興奮、血液凝固、酵素反応、ホルモンや神経伝達物質の放出、ホルモンの細胞内情報伝達作用など生命を維持する上で重要な生理機能の調節を担っています。日本人に推奨される成人の1日のカルシウム量は男性650~800mg、女性600~650mgで男女

計の平均で、40代44.6mg、50代50.2mg、60代54.0mg、70代以上52.1mgと、どの年代も目標を満たしていません。そのためには、普段から3度の食事をきちんと摂ること、3食摂ることによりある程度カルシウムは摂れます。しかし、それだけでは600mgに満たないため、食事内容にも工夫が必要です。牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、緑黄色野菜など、毎日の食事にとり入れましょう。

まずは、コップ1杯の牛乳(200ml)または、ヨーグルト1カップ(170g)で、ちょうど2000mg程度のカルシウムを摂ることができます。骨粗鬆症予防に、コップ1杯の牛乳と運動をプラスし、毎日元気に過ごしましょう。

生活診断室
シリーズ 64
コップ1杯の牛乳をプラス
郡山女子大学 食物栄養学科
講師 **根本 恵美子**

私の本棚

郡山女子大学短期大学部

音楽科 講師 南川 肇

子供の頃、父がとて本をよく読む人だったので、家の本棚は本当にいろいろな本であふれていました。しかしながら、私は家の周りの田んぼや畑をかけずり回り、用水路のザリガニを捕ったり、池に転がり落ちて死にそうになったりと、全く読書とは無関係な生活を送って

きました。そしてまもなく、柄にもなくクラシック音楽に没頭するようになり、外で遊ぶかレコードを聴くか楽器を吹くかで、ますます読書の機会を逸することになっていきま

す。誰から読書を勧められても、「私の本棚はレコードと、私の経験や感情だけでも一杯で、今更読書などせずとも大丈夫」などと嘯いていました。そんな私が、この原稿を手がけるに当たり、なにかちよつとした手がかりがほしくなり手に取つた本が、字が大きく、読

みやすそうだった「オヤジ国憲法でいこう」でした。この本は、まさに私が日頃から頭の中でもやもやと思つていることを、文章がちゃんと書ける人が私の代わりに表現してくれたようで、とても爽快な気分にならせてくれました。これからは私のゴチャゴチャとした人生の本棚を、読書によって少し整理してみることにしようかと思つています。最後に、この本、若者も読んでみると良いですよ。

郡山市制90周年合併50周年
記念式典 各種表彰

郡山市は11月4日、郡山市民文化センターで市制施行90周年・合併50周年記念式典の各種表彰を行い、本学からは2人が表彰された。

▽市自治功労

野沢 謙治(短・文化学科教授)

▽市文化功労

岡部富士夫(短・音楽科教授)

県卓球選手権大会兼
全日本卓球選手権大会
県予選

▽ジュニア優勝

金澤 綾花(高1)

来年1月に東京体育館で開催される全日本選手権大会へ出場。

第65回県南美術展

▽佳作

今井 千尋(短・生2)

▽入選

石國 巳慧(短・生2)

佐々木里佳子(短・生2)

杉山 萌(短・生2)

平成26年度明るい選挙啓発
ポスターコンクール

▽高校生

1等 秋川真理奈(高2)

2等 森 友佳(高3)

3等 増子 幸乃(高3)

*1等、2等の作品は全国の中央審査会に出品された。

第66回全日本合唱コンクール
東北支部大会

▽大学ユース

優良賞 郡山女子大学開成の杜女

性合唱団

▽高校の部

銀賞 郡山女子大学附属高校

第33回県高校総合文化祭

第33回県高校総合文化祭の総合開会式が11月6日、本学の建学記念講堂で行われ、全国大会で活躍した個人と団体、優秀指導者らが表彰された。

附属高校の受賞者は次の通り。

▽優秀個人 古川のか(高3)

第33回総文祭テーマ

▽テーマ最優秀賞 阿部かんな(高3)

▽ポスター原画

最優秀賞 森 智佳(高3・美)

優秀賞 澤 香菜子(高3・美)

▽自然科学部門

奨励賞 科学部

テーマ 醤油及び着色飲料水の脱色について

平成26年度
会津若松米粉ネット
米粉スイーツコンテスト

▽優秀賞 「もちもちカステラ」

江田ひかる(短・食1)

▽入賞

宗形三帆子(短・食1)

大友 千佳(短・食2)

第35回牛乳・乳製品利用
料理コンクール福島県大会

▽優秀賞

酒井 梢(高2・食)

▽優良賞

前田なつき(短・食2)

角田のぞみ(高3・食)

第2回天栄うまい丼
アイデアレシピコンテスト

▽最優秀賞

大橋 渚(高2・食)

▽優秀賞

桑名 茉莉(高1・食)

柳田 毬那(高1・食)

▽特別賞

浅倉 芽美(高2・食)

▽佳作

上ノ内 暖(高1・食)

草野 陽(高2・食)

2014食肉惣菜創作発表会
(ミートデリカコンテスト)

▽最優秀賞

大和田莉帆(高1・食)

福島県代表として全国大会出場

▽入賞

桑名 茉莉(高1・食)

保住 果恋(高1・食)

第19回福島県高校新人
放送コンテスト

▽アナウンス部門 佳作

松本みさと(高2・食)

▽ラジオキャンペーン部門 優秀二席

松本みさと(高2・食)

*東北大会出場

第67回県文学賞

▽短歌部門 青少年奨励賞

相馬 智佳(短・幼教1)

「妹とプリクラを撮る日曜日

星の模様のスカート揺れて」

「手を繋ぎ一人は走る3月の

ペーパームシの光の中を」

「心配になるのは隣で眠ってる

君が呼吸をちゃんとしているか」

第43回マーチングバンド・
バントウォーリング東北大会

▽高校の部 銀賞

朝日新聞社主催第29回
「WE LOVE トンボ」
絵画コンクール

▽高校の部 銀賞

白川 七美(高1・美)

新体操東北高校選抜大会
(青森県武道館)

▽個人総合 6位

▽ボール 9位

▽クラブ 7位

高橋 結花(高2)

第52回福島県高等学校
新人大会
体操・新体操競技

▽総合2位 高橋 結花(高2)

第34回全校高等学校
読書体験記コンクール
県選考会

▽奨励賞 千葉 みさき(高2)

第58回郡山市総合美術展

▽洋画の部 奨励賞

今井 千尋(短・生2)

▽彫刻・工芸の部 市長賞

杉山 萌(短・生2)

第9回西会津国際芸術村
公募展2014

▽青少年の部

西会津町長賞

森 友佳(高3)

西会津寺前自然塾賞

阿部 かんな(高3)

佳作

捧 裕紀(短・生2)

第62回全日本
実業団対抗選手権

▽女子三段跳び

3位 吉田 文代(高校教員)

12メートル99

収益金を届ける

短大・福祉情報専攻の学生が10月4日・5日に開催された「第68回もみじ会」で地元農産物直売、カフェ、体験ブースなどを設け、地元産のりんごとぶどう、野菜などを販売した。収益の一部4万3946円を1年生の古川愛美さんと曲沼理佳さんが代表して「教育福祉のために役立ててほしい」と福島民報郡山支社に届けた。



▲曲沼さん(左)と古川さん

赤い羽根募金で
138,455円の善意

大学・短大友会と附属高校生徒会は年末助け合いの一環として学内で募金活動を行い138,455円の浄財を得た。11月20日、大学友会会長・松本真歩さんと短大友会会長・石森朱莉さんが郡山市社会福祉協議会へ寄託した。

人事

【期限付雇用職員】

【新採用】 (12月1日付)



ひらた さき
平田 彩紀
文教大学 情報学部 広報
学科卒
所属 入学事務・広報部

【依願退職】 (11月28日付)

根本 真紗美
所属 入学事務・広報部

先輩を訪ねて



酒井 美波 さん
平成23年度 大学人間生活学科卒業

安原町にある特別養護老人ホーム「光の森の丘」に生活相談員として勤務する酒井美波さん。附属高校時代から、将来は福祉の仕事に携わりたいと思っていたそうです。

そもそもきっかけは小学6年生位の際に、地元のデイサービスに慰問に行ったこと。レクリエーションやゲームを自分たちで考え、利用者の皆さんに楽しんでもらうことができ「引っこみ思案な自分が、おじいちゃんや

おばあちゃんと話せて楽しかったんです」。

生活相談員は、「光の森の丘」を利用したいと申し込みに来られる方や見学や相談に来られたご家族に対応する「施設と利用者との架け橋となる仕事です」と酒井さん。「施設の顔となる部署ですので、その自覚を持って勤めるよう心掛けています」。

大学時代の思い出は、4年生の時のもみじ会で、福祉コースのパネル発表のリーダーを務めたこと。授業も1年生から実習があり「忙しかったけど、充実していました」。

今年から社会福祉士の実習指導担当になったという酒井さん、今後、後輩の皆さんの中で「光の森の丘」での実習を希望する方がいれば、酒井さんの指導を受ける機会があるかもしれませんね。

第186回芸術鑑賞講座

報道写真。パネル「福島の記録」展

第68回もみじ会協賛、第186回芸術鑑賞講座・報道写真パネル「福島の記録」展が9月30日から10月5日まで、建学記念講堂ギャラリーで開催され、多くの市民などが熱心に見て回った。

東日本大震災、東京電力福島第一原発事故発生後の福島県の様子を伝える福島民報社の報道写真61点が、「あの時 県内は」「再生・復興へ」など7つのテーマで構成され、展示された。

9月30日の開場式では、関口修学園長の挨拶の後、福島民報社の佐藤光俊取締役郡山本社代表が「学生の皆さんが先頭に立って福島の復興に頑張っしてほしい」と話した。



熱心に見て回る学生たち

短大・音楽科が 定期演奏会 盛大に

本学・短期大学部音楽科では、第45回定期演奏会を10月25日、建学記念講堂で開催した。卒業生や在学生、その家族が多数つめかけ学生の演奏に聞き入っていた。学内オーディションで選考された7名がピアノ、クラリネット、独唱に分かれて、学習の成果を発表した。

郡山開成学園オーケストラでは、同学生15人と附属高校の生徒17人がハチャトウリアンの「仮面舞踏会」を演奏し、会場から大きな拍手が送られた。



高度なテクニックで演奏する学生

モバイルサイトをご覧ください。

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へアクセスできます。



http://www.koriyama-kgc.ac.jp

郡山市の新名物 「心のレシピ」大賞に 選ばれる

郡山青年会議所(JC)が郡山市を代表するレシピを決めようと企画された「心のレシピ」子ども給食部門で、大学・食物栄養学科3年情野歩美・高橋知佳・山口桃未さんの共同提案レシピ「カツオのジャーザー麺」が大賞に選ばれた。

「ひき肉の代わりにカツオを使い、栄養のある魚を子どもたちにおいしく食べてほしいと考えたレシピです。大賞を取れて嬉しいです」と喜びを語った。レシピは今後、給食や飲食店などで活用される。



大賞に輝いた「カツオのジャーザー麺」

ゴミゼロキャンペーンで ボランティア活動

郡山市主催によるゴミゼロキャンペーン「リサイクルを考えるステージ」が10月25日、イトーヨーカドー郡山店で開催された。短大・幼児教育学科の学生40人がボランティア活動の一環として参加、好評を博した。学生たちは授業で学んでいる表現活動体験を生かして、ポイ捨て防止やリサイクルの大切さを訴えた。



キャンペーンを盛り上げる幼児教育科の学生

B1グランプリで ボランティア活動

ご当地グルメでまちおこしの祭典・第9回B1グランプリin郡山が10月18日・19日、郡山市の開成公園をメイン会場に、全国各地から59団体が参加して賑やかに開催された。2日間とも好天に恵まれ、3会場に45万3000人(主催者発表)の人々が来場した。

本学からは大・短生や教職員を中心に28人がボランティアとして参加。お揃いのTシャツを着て、会場でゴミ拾いに汗を流した。

参加者は「全国各地から、こんなに大勢の人が郡山に来てくれてうれしい。貴重な体験をしました」と、満足の笑みを見せていた。参加した学生には品川郡山市長から社会参加活動証明書が贈られた。



おそろいのTシャツで頑張りました

郡山ナンバー誕生祭開幕を 新ユニフォームでお手伝い

マーチングバンド部が、郡山ナンバー誕生祭の開幕に、新しくなったユニフォーム(ロイヤルブルーのジャケツと黒のパンツ)で花を添えました。

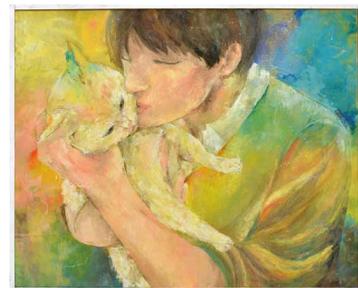


11月17日(月)郡山市役所庁舎前

紙上美術展 75

郡山女子大学短期大学部 生活芸術科

第58回郡山市総合美術展・洋画の部で今井さんは奨励賞、杉山さんは彫刻・工芸の部で市長賞を受賞しました。



「僕の友達」

いまい ちひろ 今井 千尋

F100号

猫は私にとって癒しを与えてくれる大切な友達です。自分の家で飼っている猫をモデルにして、日常生活の中でかわいいと思っただけの瞬間を見逃さないように観察し、ほのぼのとした雰囲気でも表現してみました。



「みつめる」

すぎやま もえ 杉山 萌

縦930mm×横800mm×高さ1635mm

友人達の会話や周りの風景など、何気ない日常を見つめる姿。軽く腰掛ける姿にしたことで、周りを見る自然体の姿を表現できたと思います。

木もれ陽

夕方になると学園の中庭にイルミネーションが灯る季節になった。夕闇に明かりを視るとほっとした気持ちになる。白色や橙色のイルミネーションに加えて、最近では青色が一際目立つ。青色発光ダイオードの光である。

今から約20年ほど前に青色発光ダイオードを開発し、光の三原色(赤、緑、青)の発光ダイオードで全ての可視光を創り出すことに成功した3人の日本人研究者が今年のノーベル物理学賞を受賞したことは記憶に新しい。消費電力が少なく長寿命な省エネ光源として携帯電話の液晶表示のバックライトや照明器具として日常生活でも毎日お世話になっている。信号機にも発光ダイオードが

使われるようになり、たいへん見やすくなつて、交通事故の防止に役立っているようである。また、製品やその製造工場に有害物質を使わない、エコで地球環境に優しい製品でもある。照明に使われる発光ダイオードは、赤外線や紫外線を出さず美術品や文化財に優しいため、フランスのルーヴル美術館など世界の博物館で作品を照らす照明として採用されるようになってきている。この新しい技術は、人工の明かりを置き換える、人類の英知を堪能できる画期的な技術である。

一方で、青色のイルミネーションを眺めていると、暖かみのある白熱電球の明かりに親しみと懐かしさを覚えることもよくある。近い将来、白熱電球や蛍光灯は博物館で発光ダイオードの照明に照らされた展示品として見るようになるだろう。(坂)