

佐保会兵庫県支部だより

第30号

平成の大修理 — 佐保会館 —

貴田康乃（S29家住）

私たち同窓会が誇りとする佐保会館が、国の登録有形文化財に指定されたことは皆様ご存知のことと思います。

佐保会館が建築されたのは昭和三年で約八十年が経過しています。その間二度も手を加えず荒れ放題の状態で、特に二階の大ホール北東角は雨漏りがひどく、天井、壁、床などが相当傷んでいました。またその当時の建築ですので耐震構造の面で十分とは言えない状態でした。

そこで、生駒理事長を始め住居学科出身者を中心とした十人の改修委員が十回近く委員会を重ねてきました（設計監理者の石井智子氏も昭和五十二年住居学科卒）。その結果①登録文化財としての風格を残したい②奈良盆地活断層のことが最近問題になってきていることから耐震構造をより補強しておく必要があるなどの点を確認し合いました。それと同時に第二次募金の必要性があると言ったことでした。

そこで七月三十日に開催された佐保会総会において、あと三千万円を第二次募金としたいことを提案し、全会一致でご承認いただきました。この募金につきましてもなにとぞよろしくご支援の程お願い致します。

平成十九年の二月頃には修復が終わる予定であります。四月七日（土）には、新しくなった佐保会館の二階大ホールにて竣工式を執り行う予定になっております。

また、平成十九年七月二十九日（日）の佐保会総会を、会員の皆様へのお披露目も兼ねて佐保会館の大ホールで行うとはどうかと理事会で話し合っております。皆様からの温かい御寄付によりまして建築当時そのままの妻飾りが映える入母屋造りの上品で美しい和風木造建築が甦ることを心から願っております。

（本部長事）



新しい瓦に葺きかえられた佐保会館大屋根（2006.6.12）



2階ホールの北面窓枠を取り外し、壁の補強（2006.7.26）



1階北側和室の筋合い補強（2006.7.26）

支部総会

四月二十三日、平成十八年度支部総会が

舞子ビラ神戸で開催されました。

前日からの雨も上がり若葉美しい眺めの「五色の間」に
新入会員一名を含む七十六名が参加して始まりました。

物故者への黙祷後、川口登美子副支部長の
司会でプログラムに沿って進行しました。

本年度支部役員候補者案が提出され、
承認されました。退任の秋里三和子支部
長、事務局の射延瑞枝様に一同拍手をもつ
て感謝の意を表しました。新支部長は山
本よしみ様へ引き継がれました。

記念品贈呈は旭日双光章を受けられ
た並川明子様、卒寿祝は出席者がなく五
名のお名前披露、卒後五十五年の十六名
中、出席の六名に各々記念の品が贈られ、
お一人ずつ今の思いを語られました。

講演は、詩人安水稔和氏を迎え「こと
ばの楽しみ」と題してお話を聴きました。
微笑ましい幼児の言葉、観察力豊かな小
学生の詩、生活観ある大人の詩など数々
の紹介に引き込まれ聴き入りました。

詩は多くを書かなくても多くを語る、
表現されたことばの後ろにあるもの、先に
続くものに思いを致すこと、など心に残

る。時間余りのお話でした。

会食、歓談、各部報告と続き、本部報
告は佐保会館改修の現状と寄付協力依
頼がありました。

兵庫県支部には支部発足当時の活動
資金として、大先輩方の醸金による温か
い気持ちのこもる「友愛貯金」があり、今
まで大切に引き継いできました。

これをこの度の佐保会館修復に役立つ
ようにと寄付しました。

和やかな会の終わりに校歌斉唱し、
山本よしみ新支部長のことばで閉会し
ました。

兵庫県支部総会 予告

平成19年5月12日(土)

舞子ビラ神戸 10時

講師・安田順恵(S34文地)

薬師寺管主夫人

演題は未定ですがシルクロードに
関する講演を予定しています。

平成18年度支部総会

プログラム

物故者に対し、黙祷

1、開会のことば

2、支部長挨拶

3、新入会員紹介

4、議長選出

5、議事

①平成17年度事業報告

②平成18年度事業計画

③平成17年度会計報告

④平成17年度会計監査報告

⑤平成18年度会計予算

⑥その他

⑦友愛貯金を佐保会館修復へ寄付

⑧平成18年度役員承認及び紹介

6、記念品贈呈

①受章のお祝い

②卒寿のお祝い

③卒業55年のお祝い

7、講演

講師 詩人 安水稔和氏
演題 「ことばの楽しみ」

8、来賓の挨拶

9、会食

10、各部報告

①本部報告

②佐保短大報告

③大学婦人協会報告

④「樫(ゆずりは)の会」報告

⑤「睦会」平成18年度担当者紹介

⑥第30号「支部だより」編集委員紹介

11、校歌斉唱

12、閉会のことば

支部長退任のご挨拶

秋里三和子(S27文)



平成十四年
に浅野晶子様
からのバトンタッ
チで支部長を
お引き受けし、
四年の任期を
終えてこの度退任することになりました。
その間非力な私を、役員の方々には熱い
友情ともいえるご尽力で支えて頂き、支
部会員の皆様には暖かいお励ましや積極
的なご協力を頂いてこの日を迎えること
ができましたことを、深く感謝致してお
ります。本当にありがとうございました。

顧みますとこの四年間、時代はめまぐ
るしく変化しように思っています。佐保会
にも様々な出来事が次々と起こりました。
長谷川前理事長のご逝去、母校の法人化
に伴う佐保会へのいっそうの協力要請、そ
して佐保会館の登録有形文化財認定と
それにともなう修理工事など、佐保会も
めまぐるしい変化の中で新しい変革を追
られていることを強く感じる日々でした。
すべてはまだ道半ばですが、新しい支部
長のもと、新しい佐保会、新しい兵庫県支
部として私達の会がますます発展し、社
会に対しても時代をよりよい方向に進め
ていく役割を果たせるような、力強い会
になっていくことを心から願っております。

絆

山本よしみ(S33家食)



季節の移り
変わりは待つて
くれば、取り残
されぬように
ついていくのが
精一杯のこの頃
です。4月に支
部長としての重責を拝命し4年間責を果
たせるか、少々心許なく思っています。事務
局の皆さんの支えが頼りです。1年余事務
局の仕事傍観していましたが、先輩諸姉
の築いてこられた歴史の重みを感じられ
身の引き締まる思いです。

仕事は時を待たず追いかけてきます。
時代の流れは抗しようもなく情に極さし
て流されないように足を踏んばって、取り
組んでいく所存です。前支部長の秋里さん
が改善された様の会の育成、個人情報保
護の問題、住所表示の変更等、仕事は山積
まっています。社会状況に取り残されな
いように進めていこうと思えます。何事も会
の皆さんの御協力もなくしては出来ませ
ん。奈良の地で青春のページを開いた者の
絆を大切に、ぬくもりに甘えながら責を
果たしたく思います。

次の事項などについての御連絡はFAX
又は郵便で御連絡ください。
1、会員の動静
2、住所表示の変更等
連絡先

平六五二二三四

神戸市西区伊川谷町潤和四・五・五

山本よしみ 宛

FAX 〇七八九七五〇〇六三

お慶び

旭日双光章 並川 明子様(S24保)

卒寿(昭和12年卒業) (敬称略)

氏名	旧姓	卒業学部	住所
曾谷 愛子		家	垂水区
増田 千代	増田	家	芦屋市
香川 敦子	石川	理	姫路市
皆川 總子	大森	理	芦屋市
藤井 照子	藤井	文	加東市

哀悼(平成18年8月30日現在) (敬称略)

氏名	旧姓	学部	卒業年	死亡日	住所
有馬 四郎		客員		平成18年2月5日	須磨区
櫻井 静子	(池田)	文	S 6卒	平成16年8月7日	宝塚市
橋本美恵子	(藪)	保	S16卒	平成17年12月22日	西宮市
田中 昌子	(暉峻てるあさ)	保	S15卒	平成17年12月26日	高砂市
橋爪よし子	(足立)	理	S 9卒	平成18年1月10日	芦屋市
今井 泰子	(広池)	保	T15卒	平成18年1月22日	県外
佐藤 か祿	(山本)	家	T15卒	平成18年1月	川西市
梅宮 順子	(酒井)	家	S29卒	平成18年3月12日	宝塚市
笹倉 道枝	(出口)	文	S 9卒	平成18年4月16日	西脇市
田中加代子	(山中)	文教	S47卒	平成18年8月4日	兵庫区
諏訪 節子	(小倉)	家	S 6卒	平成18年8月18日	尼崎市

平成18年度新入会員名簿 (敬称略)

学 部	氏 名	地 区
文 比	山本 彩	垂水区
文 比	森田 由美	水田区
文 比	八ヶ代 美佳	三須市
文 比	工藤 佑子	須磨市
文 比	藤長 由子	西宮市
文 比	坂本 優加	西宝市
文 比	辻坂 望香	明石市
文 比	堀山 瑠衣	三木市
文 比	山崎 薫	須磨市
文 比	齋藤 祥衣	須磨市
文 比	藤井 麻衣	須磨市
文 比	三宅 由恵	須磨市
文 比	西中 康沙	三木市
文 比	福原 佳美	加古川市
文 比	田原 佳奈	伊丹市
文 比	高木 智久	伊丹市
文 比	津田 知佳	伊丹市
文 比	宮田 盛子	伊丹市
文 比	山王 智美	伊丹市
文 比	所 佑美	伊丹市
文 比	日下部 智美	伊丹市
文 比	松本 泉美	伊丹市
文 比	奥山 純	伊丹市

講演

「ことばの楽しみ」

元神戸松蔭女子学院大学教授

詩人 安水稔和氏

安水先生は、神戸市生まれ神戸市在住の方で、長年大学教授として教壇に立たれ、詩人としても数多くの著書詩集を出し、朝日新聞神戸新聞の選者としても活躍されています。また、神戸市文化賞兵庫県文化賞をはじめ数々の受賞もされています。

先生の講演は、色々な作品のエピソードから、何か「ことばの楽しみ」として私たちの心に残るものがあればと、まず朝日新聞のコラム「あのね」と「いわせてもらおう」の紹介から始まりました。これは私たちの日常生活の中でのちよつとした事柄を捉えていて、子どもたちの言葉の成長段階や、人の感情のニュアンスが伝わってきて、くすくす笑える楽しいものでした。

次に、姫路市で受賞した子どもの詩や神戸新聞の読者文芸の投稿詩を、紹介し



ていただきました。これらの詩から、ここで「ことば」は文芸表現としての言語で、気持ちを抱え込んでそれを伝えていくものであることや、それを「楽しむ」ことを説明していただきました。

また、物事を考える上では、自分の価値観が全部ではないことを認識し、違和感をもちながらもそれに対する寛容さをもつことが大事であることを、アジアからの留学生の例を挙げて話されました。

最後に地震後十年の長田を書かれた先生ご自身の作品を紹介していただきました。震災で焼けた木に葉が茂り風にゆれているといった、何でもない言語表現から落とされがちな当たり前のことを拾い上げていきたいと言われる、先生の温かいお人柄が伝わりました。

講演の中でたくさん作品を紹介していただき、気持ちがあらき豊かになったような、ことばを楽しむ事ができた先生のお話でした。

山中邦子(S53文英)

安水稔和 詩抄

ふしぎ

木を見る。

なぜか かなしい。

なぜか うれしい。

人を見る。

やはり かなしい。

やはり うれしい。

木が立っている。

人が歩いている。

とても ふしぎ。

イリブス15号 二〇〇五年四月一日

揺れて震えて

となりの木々がそろって揺れている

むこうの木々がふぞろいに揺れている

光って揺れて光って震えている

ずっと向こうのさらに向こうに

見えないはずの木々が見えてくる

すべて揺れてすべて震えている

歴程夏の詩のセミナー「六行詩集 遊ぶ夏」

二〇〇五年八月二十七日

水仙花

蕾ふくらむ。風の気配。雪の気配。人の来る気配。遠く声が。近づき息。ゆっくりと近づいて。ゆっくり遠のき。あれは。つらい思い出。それとも。あれは。

花開く。白い花。黄の花芯。噛みたい。こういうものだったのか。花とは。花のむこうに覗くのは。炎の記憶。人の記憶。あの日の記憶。それとも。あれは。

花が揺れる。木が揺れる。人が揺れる。人のおもいが揺れている。十一年目。新しい出立のとき。これからも続く。わたしたちのいのち。わたしたちの願い。

神戸新聞 二〇〇六年一月四日

新



平成17年度「睦会」報告

都築暎子(S37家食)

第30回睦会は、11月5日(土) 舞子ホテルで36名の出席をもって開催されました。お天気に恵まれ美しいお庭での写真撮影の後、会食と歓談で爽やかな秋の一日を、楽しく過ごしました。自己紹介では、今日迄はもとより、変わらぬ向上心と実践でお仕事に、趣味にボランティアにと活躍の先輩諸姉の御姿に元気づけられました。又、並河明子様(S24保)の旭日双光章受章をお祝い申し上げ同窓の一員として、大変誇らしく思いました。

当番の中田さん指導による美容瘦身気功は、音楽に合わせて優しくゆるやかな快い動きでした。

後日、当番の反省会において、本年度会費の残金より、佐保会館改修に役立てていただく事を決め三万円を本部へ寄付いたしました。

もより会報告

明石地区 橋本陽江(S50理修化)

多少の変動はあるものの、明石在住の佐保会員は五十名前後でほぼ一定している。阪神淡路大震災の翌年に第一回のもより会が開かれ、十八名が集まった。以来、毎年秋か冬に会を持つている。第十回にあたる平成十七年度は明石市立文化博物館の隣にあるレストランに十三名が集まった。会の中心になってくださっているのは内匠慶子様(S18保)、平成十六年に立石睦子先生がなくなられた後は、まさに大黒柱として支えて下さっている。年によっては十名に満たないこともあるがワイワイガヤガヤとおしゃべりに花を咲かせ、内匠先生が毎回して下さる本の紹介に耳を傾け、あつという間に時間が過ぎる。会を支えて下さっているのは寺田翠様(S37文幼)、震災を機に明石に住まいを移され、寺田様の発案で会が始まった。細やかな心配りをいつもして下さるおかげで会が存続できている。四捨五入すると60才という年になって私はこんな形で人につながるののありがたさ、お世話できる幸せを前向きにうけとめている。

平成18年度 地区リーダー一覧表

地区名	氏名	卒業年学部	電話番号	地区名	氏名	卒業年学部	電話番号
東灘区	森口 房子	S43理数	078-811-6006	明石市	寺田 翠	S37文幼	078-911-5364
	平井 通恵	S47家被	078-843-8606		橋本 陽江	S50理修化	078-911-1315
灘区	神木 康代	S36文史	078-882-4174	加古川市	永田 登喜代	S45理数	0794-23-5198
	木村 康子	S35理数	078-811-8293		高砂市		
中央区	松原 秀江	S46文修国	078-261-1087	加古郡	田中 明子	S43文幼	0794-92-0323
兵庫区	水山 在熙	S45家住	078-631-6520	三木市	森本 寿美	S49理化	0794-82-4181
		S41文体	078-959-0584		加東郡	田中 幸恵	S48家修住
北区	衣笠 弘美	S41文教	078-594-1716	多可郡			
	佐々木 智子	S43文教	078-594-1716				
須磨区	光上 記久子	S35文幼	078-793-2661	小野市			
	大橋 節子	S41文英	078-792-1440				
垂水区	松浦 博子	S36家食	078-783-8006	加美郡			
	大田 奈緒美	S37理化	078-783-3438				
西区	山中 邦子	S53文英	078-991-2506	相生市			
	新小田 淑子	S59理化	078-997-0069				
尼崎市	藤岡 利子	S38家被	06-6491-9310	赤穂郡			
	正岡 康子	S49文教	06-6427-6157				
西宮市	永吉 和子	S34理化	0798-67-0316	たつの市			
	北川 清子	S40家食	0798-48-4970				
芦屋市	山崎 渺美	S39文教	0797-32-5218	神崎郡			
	福井 千佳子	S40理化	0797-22-5626				
伊丹市	塚口 郁子	S35家住	072-781-2514	粟津郡			
	都築 暎子	S37家食	072-782-3407				
宝塚市	吉江 順子	S35文社	0797-88-3471	三田市	河野 薫子	S41理化	0795-62-1730
	伊藤 朋子	H14博前行	0797-77-8791		篠山市	小林 嘉子	S37家被
川西市	川田 多栄	S45家住	072-794-0364	水上郡	足立 瑞穂	S42家修食	0795-82-2284
	磯部 富佐子	S53理生	072-795-3776		廣内 保子	S44理植	0795-77-2169
川辺郡				淡路地区	由井 弥生	S42家被	0799-52-0515

ゆずりは

楪の会

芦屋川に沿って

岩城尚子(S33文園)

芦屋は近代では谷崎潤一郎をはじめ、高浜虚子、富田砕花、徳田秋声、遠藤周作、村上春樹、古くは万葉の「うなひ乙女」「伊勢物語」の業平、謡曲「藤栄」「雲林院」「鶴」など、一日では盡くせぬ程多くの文学の跡があります。

三月二十五日、桜の蕾もまだ固い芦屋川沿いに二行十四名で散策しました。

先ず芦屋川駅北側は東西に長い水道路商店街です。谷崎一家が実際に掛かっていた重信医院が当時のままの洋館の姿で今も開業中です。細雪のモデルの姉妹たちが美しく着飾って歩く姿が人目についたことでしょうか。ここから阪急線の高

架を南に下つて高浜家があります。現在も虚子のお孫さんが住まれています。戦災で



三代の句碑

上り坂を淀鋼迎賓館に向います。フランク・ロイド・ライトの設計で重要文化財です。建築の精緻さと、芦屋の市街と大阪湾の眺望の見事さ。更にこの季節、迎賓館の和室で旧山邑邸の重文級の雛飾りを見ることができました。迎賓館を後にして開森橋東詰に細雪の碑があります。「細雪」の中の阪神大water害の芦屋川決壊の場所です。南に下つて国道二号線に架かる業平橋辺りは業平の父阿保親王の領地で、別荘

が建っていたとされています。

業平橋から国道を西に見ると午後8時西日が強く射して、この道を「猫と庄造」と二人のをんなの主人公が、自転車に乗って行く姿や、疊屋の主人が動かす銀色の針まで髪髷とさせられます。

更に南の芦屋川の河川敷は遠藤周作の「口笛を吹く時」、当時灘中生徒だった少年達の舞台です。

下流に架かる鶴橋の畔に「鶴塚」があります。謡曲「鶴」は頭は猿、尾は蛇、体は狸、手足は虎という妖怪の亡霊が、旅の僧の説経によつて海月と共に海へ成佛するという話です。

ここから更に東へ谷崎記念館まで歩きます。VTRや谷崎の遺品や資料などを見て解散となりました。

お天気に恵まれ、少し強行でしたが佳き散策ができたとおもっています。



淀鋼迎賓館にて

楪の会II手芸に携ってII

都筑久美子(S37家桜)

二月の楪の会で色紙に「おひなさま」を作りました。和紙風の紙を、切つて貼る。という簡単な紙細工です。顔は綿棒を使っています。昔は高価だった和紙ですが現在は和紙風の安価で、柄も色も豊富な紙が出廻っています。今回も友人から見本を一枚もらいました。作品の寸法を測り、型紙を作りました。

佐保婦人学級の手作りに関わつてからは、約二時間で誰にでも出来る物と本を見ても、お土産物屋に寄つてもつい考えでしまいます。今迄につまようじ入れマグネット帽子、クリスマスバスター、袋物等を作ってきました。手芸をしている友人から貰った物を参考にしたのが殆どです。アイロンもミシンも使えないので作品が限られてきます。幸い両面テープという、糸や糊に代わる便利な物が出てきて、簡単に作れるようになりました。あと何回お手伝いできるかなというアイデア切れ寸前です。こんな物を作りたいとか、持っている物でこれはという案がありましたら是非教えてください。



ゆずりは
平成18・19年度 楳の会予定

月 日	内 容	会 場	時 間	講師(敬称略)	備 考
H18 11. 8 (水)	紅葉の丹波を訪ねる	バスツアー	集合8:30 三宮東急イン前		費用約6,000円
12. 13(水)	書道(万葉仮名)	神戸市立勤労会館	13:00~15:00	川口登美子	小筆、半紙など
H19 2. 22(木)	食文化(調理実習)	生活創造センター 創作工房4F	13:00~15:00	織部ミチ子	費用1,000円
3. 22(木)	文学鑑賞	神戸市立勤労会館	13:00~15:00	秋里三和子	マルセル・ブルウスト 「失われた時を求めて」
4. 26(木)	生活と健康について	神戸市立勤労会館	13:00~15:00	山本よしみ	
5. 24(木)	新緑を訪ねて	フラワーセンター			
7. 26(木)	古典鑑賞	神戸市立勤労会館	13:00~15:00	林 茂代	
9. 27(木)	手芸	神戸市立勤労会館	13:00~15:00	都筑久美子	
10. 25(木)	美術鑑賞		13:00~15:00	学 芸 員	解説を聞いて鑑賞
11. 22(木)	書道(万葉仮名)	神戸市立勤労会館	13:00~15:00	川口登美子	小筆、半紙など

予定は変更することがありますので、詳しくはホームページで確認してください。

*入会は随時 佐保会員以外の入会も歓迎(問い合わせは 射延・寺田まで) ※会費/年間1,000円、当日のみの参加300円

平成18年度運営委員

鈴木 久子(06-6491-9481) 寺田 翠 (078-911-5364) 川口 登美子(072-793-9624) 射延 瑞枝(0794-84-1998)
桑名 好恵(078-997-1404) 山中 邦子(078-991-2506) 小管 広子(078-992-3531)

-----キリトリ線-----

平成18年度 会員登録申込書

登録料(年会費)1,000円

氏 名

住 所 (〒 -)

電 話

FAX

「手作りカスピ海ヨーグルト」で生活のリズムを!



コーカサス地方の市場

広まりました。そして四年前に家森先生が「今まで広まったヨーグルトに雑菌が混入している可能性もある。安全な種類の製造が急務!」とフジッコへ雑菌の製造を依頼されたのがきっかけで粉末雑菌を開発し、もう四

私はフジッコという会社で通信販売業務を担当しておりますが、本日は取扱商品のひとつ、「カスピ海ヨーグルト」のお話をさせていただきます。カスピ海ヨーグルトは、武庫川女子大学健康開発研究所長の家森幸男先生が食と長寿の関係を世界規模で調査している際、コーカサス地方から持ち帰ったのが始まりだとされております。もう、十五年以上も前のこととなります。出来上がったヨーグルトの一部をとり、牛乳を加えればまたできるという珍しさで、日本中に

「食物と健康」

榎の会講演

桑名好恵 (S50 家食)



こんなふうにはでき上がれば大成功

年目に入りました。また、同時にカスピ海ヨーグルト相談室を開設し、色々なご相談をお受けしますが、意外に第一線を退かれた男性の方からのご相談が多いのです。「容器の殺菌方法はこれでいいの?」「種の量を増やしたら固まらなくなった」「私は、こんな作り方で、うまくいっているのだから教えてあげましょう」など。男性は「自分でしっかり納得されない」と気がすまないようで、質問の内容も細かく、妥協を許さない感じでした。もうすぐ団塊の世代が定年を迎えることが、よく話題に上ります。多趣味な男性は宜しいのですが、暇をもてあまして家庭で居場所が無い男性に、是非「カスピ海ヨーグルト製造係」を任命することを提案いたします。子供も果立ち、「育てる」楽しさが徐々に失われつつある昨今、自分で仕込んだカスピ海ヨーグルトが、朝起きたらしっかりと固まっていると、本当に感動するものです。あとは、バナナやりんごを加えて、はいできあがり。男子厨房に入る良いきっかけに是非、お勧めいたします。お味も酸味が少なく、とろみがあつてまさに男性向き。整腸効果、免疫調整機能などいろんな健康効果が分かっています。作りやすい秋の季節からいかがですか?



「健康」について日頃の心がけや
考えを西区の会員に書いていただきました

今日も元気

中桐邦子(S31家被)

今朝も気持ちよく目が覚める
かけつけのラジオ深夜便
その続きが流れてくる

ニュース・気象情報・時の話題

音楽などを聞きながら

ベッドのうえでからだをほぐし

定刻起床

体内時計は確実にうごいている

朝食は二汁三菜、和食

ゆつくり時をかけ

デザート、コーヒータイムと続く

幸せな朝のひとつとき



ツルアリの三度豆のそばで

午前・午後の計画を
昼食をはさんで遂行し
早い目の夕食
これも和食、汁四菜・五菜
ゆつくりと楽しみながら
作り、味わう

入浴、就寝

今日も二日元気で楽しく

過ごせたことを感謝しつつ

この平凡な毎日

食べても働いても寝ても幸せ

お腹がすいても疲れても幸せ

晴れるもよし曇るもよし

しとしとと降る雨もよし

嵐もまたよし

天の恵を享受する

主な日課は畠仕事

自給自足に近い生活

収穫の喜びは

友人知人と分かち合う

時には鳥や虫とも

週二日は外出

いつの間にか一万歩を超える

地域の行事には進んで参加し



むらさき芋の花

食べ物と健康

鈴木美根子(S42家食)

今や「健康」ブーム。あちらでもこちらでも、特にテレビでは健康をテーマにした番組がいっぱいである。同居の義母も、そういう番組を見て、報告してくれる。放映された直後はスーパーで売り切れになるほどである。

こういう情報に振り回されてはいけないというのを群馬大学の高橋久仁子教授が発信している。現代人の多くは知らないうちにフードフェイズムに陥っている。マスコミを通じて連日流される健康関連情報番組の多くは娯楽番組なのである。「マジックフード」も「魔女フード」も存在しない。誰もが「健康の自己管理権」を持つ社会に。という高橋教授のことは常に頭に置いておかなければいけない、と思っている。

最近読んだ本の紹介をしたい。近藤とし子さんの「生涯現役(食の語り)六十年(有余年の記)」ドメス出版。厚生省の六群に反対し、子どもからお年寄りまでに、わかりやすい栄養三色運動を進めてくれた。一九三三年生まれというお歳ながら栄養改善普及会の会長である。「食べ方は生き方」というのが処世訓とのこと。

食環境ジャーナリストの金丸弘美さんの「子どもに伝えたいほんものの食」NNT出版。ファストフードに対してのスローフードのことなどがよく解る。

食事は健康の元だと思います。皆さんも、是非、「こ説」を。

『健康』について

小川伸子(S54文休)

特に、健康体と、自信があつた訳ではありませんが、それでも、身体は自分の思う通りになるものと思ひ込んでいた私が、40歳を前に突然アトピー性皮膚炎に。顔が腫れ上がり、目を開けているのも辛いほどで、夜は痒みで眠れず…そんな時にヨーガに出逢うことができました。

呼吸と共に、ゆつくりと身体を動かしていくと、痒みでイライラしていた心が静まり、暗く沈みがちだった気分も何だかすつきりし、だるかった身体も軽く感じられます。少しずつアトピーがよくなってくると、後の爽快感が嬉しくて通っているうちに、ヨーガの奥深さに惹かれるようになってきました。

「健康」は当たり前のことと、身体の事を粗末してきた私が、「健康」は当たり前のものでなく「健康」で過ごせることに感謝し、自分を大切に日々を過ごすことよって守られていくものと知りました。



今では、毎日、自分の身体と対話しながら身体を動かし、呼吸法で浅くなりがちの呼吸を深い呼吸に戻し、瞑想で自分の心と向き合うとき「幸せだな」と思っています。ヨーガをしてもうすぐ10年。10年前の私よりずっと元気で毎日を楽しんでいきます。そして、これから先も「毎日のヨーガを続けていけば元気でやつていける」と思っています。

私の健康法

小菅広子(S58文社)

たまたま製薬会社で働いているおかげで、健康関連の情報は得やすい環境にあると思う。しかし、ではどのようにそれらを日常生活に活用し、予防のために実践しているかと問われると特別なことをしているわけではない。

のどが弱く、すぐ声がかれたり、風邪をひいたりしていたが、二日数回のうがいを行って、のど飴を携帯するようになってからは風邪をひかなくなった。また翌日元気に過ごすために最低二日六時間の睡眠時間を確保したいと心がけている。

三十代後半からは、アクティブな人生を送るために体力を維持できるようなスポーツを始めたいと思っていた。学生時代はワンタマーフォーゲルで体を鍛え、その後も機会を捉えてスポーツをしていたが、継

続するとうことがなかなか実現しなかつた。ようやくこの四月から週に二回ヨガに通い始めたところ、長年悩まされてきた肩こりが軽くなり、定期的に通っていたマッサージにも行かずにすむようになった。体力維持にまでつながるかどうかはわからないが、ずっと続けていきたいと思う。

このように、つづはささやかなことを継続することが健康のために大事でまた難しいと思う今日この頃である。

さらに大事なことは、ストレスをためないように生活することだと思う。すべての病気には何らかの形でストレスが関与しているといわれる。何事も思い入れ強く完璧を求めると、ストレスがたまり体調もくずしがちになる。七割位期待通りに物が事が運ばばよしと考え、あまり思い悩まないようにしたいと思っている。ストレスがたまっていると感じた時には、懸案のことは忘れゆつくりすこすこにしている。そうすると翌日、新鮮な気持ちで打開策がうかがいが多い。



健康

郷真由美(百7理数)

就職してからの10年間、もともと、そう丈夫なほうではありませんが、体調を崩して休んだことはあまりありません。けれども連休に入ると急に発熱してしまふことを考えると、「仕事を休んではいけない」という気持ちの張り維持しているところが大きいでしょう。ところが二昨年、常識を超える長期間の便秘になってしまいました。洗〇される覚悟で胃腸科を受診したところ「あなたは体が緊張しすぎて腸も痙攣して動かなくなっています。だから洗〇しても効果はありませんよ。」と言われたのです。洗〇を免れてほつとした半面、体が凝り固まっていたことはショックでした。思うように仕事が進まず、苛々していた時期だったので、体も悲鳴をあげていたのでしょう。なのに私は医者から言われるまで、その悲鳴にも気づかなかつたのです。

「骨盤体操」の著者寺門塚己さんは「骨盤を締めると体は痩せるけれど、そう言う女性は必死になって締めようとする。そうではなくて締めたり緩めたりを自在にできるのが「いい女」なんです。」とおっしゃっています。いつも気持ちに余裕を持って仕事ができればいいのですが、それはなかなか難しいことです。「仕事ばりばりモード」と「ゆるゆるモード」の使い分けができるようになればと思っています。自稱いい女になるために。

奈良散策

奈良まちかど博物館
甚目律子(S36家食)

「奈良まちかど博物館」は、老舗の商店や工房を一般の観光客らに紹介するもので、2003年11月奈良市の認定でオープンし、近鉄奈良駅北側地域に13ヶ所ある。館長は何十年この道ひと筋の職人が多く、伝統の技・作品・資料を次世代に見てもらい、街の活性化に役立ちたいと仕事や生活の場を公開している。従って予約の必要や、時期、内容に制限はあるが、ボランティアで解説してもらえます。

図のように番号があるが、北から南への順でいくつかの博物館を訪ねてみた。近鉄奈良駅から青山住宅行きのバスにのり、「奈良阪」で下車するとすぐ前に⑩瓦道がある。寺院の瓦製造工程や庭に並ぶ数々の鬼瓦を間近で見学、斜め筋向いの⑨奈良豆比古神社へ。毎年十月八日に奉納される「翁舞」の説明を受け、案内された資料館には能面や装束、奈良阪町の古絵図などが展示されている。樹齢千年以上の樟の巨樹にしばし見とれる。

少し歩くと「鹿せんべい」の暖簾のかかる⑧武田商店に着く。糠、小麦粉、水を混ぜ一枚一枚機械で焼き上げられていく。鹿愛護会の証紙で十枚ずつの束にするのは数名の手作業である。ハイキング気分を下ると般若寺の真向いに⑦植村牧場がある。見学は自由で牛だけでなくミニホースもいる。レストランがあり牧場の牛乳やアイスクリームも味わえ、ここで一息つける。

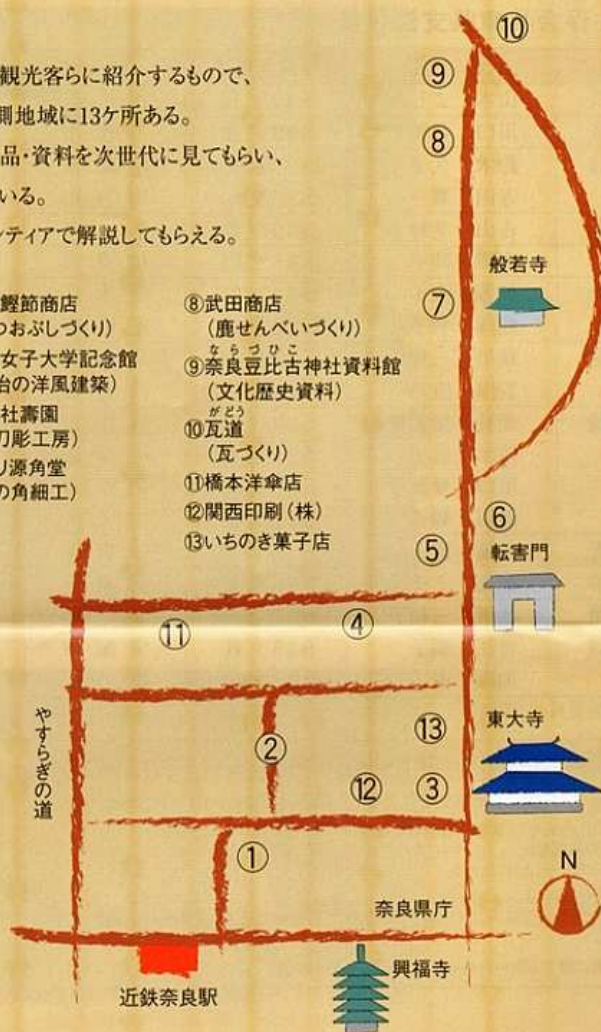
佐保川を越えると転害門近くの黒格子の家⑤「向出醤油醸造元」の看板が見える。店の奥にはおおきな樽桶が並び醤油の香りが満ちている。昔ながらの製法を守り続ける大変さの中に誇りも窺える。④ハタリ源角堂は店内に鹿角細工製品が並び、いつでも見学できるのがうれしい。

②奈良女子大学記念館は外観のみの見学だが明治風建築として「まちかど博物館」の一つである。女子大近くの①西口鯉節商店では炭で焼いて削る伝統的製法を続けていて、予約の時間に最上の状態になるように準備され、削りたての香りと味を楽しませてもらう。「知る」楽しさ、懐かしさもあるが、何よりも訪ねた「まちかど博物館」の親切で温かい解説が心に残っている。

○問い合わせ

奈良市役所観光課内 電話0742-34-1111

- ①西口鯉節商店 (かつおぶしづくり)
- ②奈良女子大学記念館 (明治の洋風建築)
- ③大林社壽園 (一刀彫工房)
- ④ハタリ源角堂 (鹿の角細工)
- ⑤向出醤油醸造元 (醤油づくり)
- ⑥坂本曲斎 (木画工房)
- ⑦植村牧場 (牛乳づくり)
- ⑧武田商店 (鹿せんべいづくり)
- ⑨奈良豆比古神社資料館 (文化歴史資料)
- ⑩瓦道 (瓦づくり)
- ⑪橋本洋傘店
- ⑫関西印刷(株)
- ⑬いちのき菓子店



- ⑤向出醤油醸造元 (醤油づくり)
- ⑥坂本曲斎 (木画工房)
- ⑦植村牧場 (牛乳づくり)



問い合わせ
神戸市西区梶台6丁目1 西神中央公園内
Tel.079-92-0656 Fax.079-92-5201

神戸市 埋蔵文化財センター
新小田淑子(S59理化)

市営地下鉄西神中央駅から歩いて五分の所に西神中央公園があります。公園は広大で、散歩やアスレチック、探検をする子供達でいつも賑わっています。特に、春の桜の頃には桜祭りが開催され、一層の賑わいとなります。その公園の一角に神戸市埋蔵文化財センターがあります。

神戸市内には五色塚古墳をはじめおよそ千ヶ所の遺跡があります。センターは、市内各地の遺跡からの出土品の整理、収蔵、展示を行う複合施設として建設されました。センター周辺には、埴輪や銅鐸のレプリカが設置され、高塚山二号墳の横穴式石室が移築されています。センターは三階建てで、入ってすぐのホールには大きなアカシジウムの骨格の模型があり、昔の人の暮らしや使用されていた土器等が展示してあり、昔の人達の暮らしが偲ばれます。三階には、遺物整理室、記録収蔵室等があり、実際に土器を接合復元している作業を見学することができます。また、ここでは見学するだけでなくいろいろな体験をすることができます。事前に申し込みが必要ですが、土器、石包丁、植輪作り、赤米作り、縄文クッキー作り、勾玉、管玉等の古代アクセサリー作り等があります。

皆さん、忙しい毎日を送られていると思いますが、しばし日常の騒々しさを忘れて古代のゆったりとした気分には浸りませんか。是非一度、桜の頃にも見学にいらして下さい。入場無料です。

事務局便り

平成18年度 佐保会兵庫県支部役員

役名	氏名	卒業年学部	住所
支部長	山本 よしみ	S33家食	西 区
副支部長	川口 登美子	S39家食	川西市
事務局	鈴木 久子	S37家食	尼崎市
	寺田 翠	S37文幼	明石市
名簿管理	古山 美智子	S40理数	西 区
ホームページ	高階 時子	S48文国	加東郡
会計監査	加藤 澄子	S31文幼	垂水区
	藤岡 利子	S38家被	尼崎市
本部理事	秋里 三和子	S27文	北 区
	貴田 康乃	S29家住	西宮市
本部評議員	光長 紀美子	S34理生	芦屋市
	鈴木 久子	S37家食	尼崎市
	川口 登美子	S39家食	川西市
	瀬川 順子	S41文英	中央区
本部会計監査	大橋 節子	S41文英	須磨区
佐保会学園理事	織部 ミチ子	S29家食	兵庫区
佐保会学園評議員	秋里 三和子	S27文	北 区
大学婦人協会役員	吉江 順子	S35文社	宝塚市
	加藤 慶子	S41文史	灘 区

「支部だより」30号 編集委員 (西区)

個人情報に関する情報提供を求められた場合の措置について(佐保会会報172号記載文抜粋)	
II	会員同士の消息聞き合わせ(少量の情報の提示、電話、文書による問い合わせ)依頼があった場合
1	会員(A)から会員(B)の消息(転居先・電話番号など)の問い合わせがあった場合 ① (B)に(A)からの依頼を伝え、(B)から(A)に直接連絡をとってもらう。 ② (B)の了解をとってから(A)に伝える。
2	支部長の住所の問い合わせがあった場合 原則として支部長の住所は会員内には公表しているため、依頼者の氏名、必要理由、目的を確認のうえ、応じる。
3	会員以外からの会員に関する問い合わせについては、お断りする。

- 平成17年度事業報告
平成17年5月1日(日)
支部総会(於、舞子ピラ神戸)
- 8月25日(木)地区リーダー会
11月1日(火)第29号「支部だより」
発行(垂水区担当)
- 11月5日(土)「睦会」(於、舞子ホテル、昭和37年卒業者担当)
平成18年1月21日(土)
支部だより引きつき会
- 平成18年度事業計画
平成18年4月23日(日)
支部総会(於、舞子ピラ神戸)
- 8月24日(木)地区リーダー会
11月1日(水)第30号「支部だより」
発行(西区担当)
- 11月4日(土)「睦会」(於、舞子ホテル、昭和38年卒業者担当)
平成19年1月14日(日)
支部だより引きつき会

平成17年度会計報告並びに平成18年度会計予算

収入の部				支出の部		
費目	平成17年度決算	平成18年度予算	費目	平成17年度決算	平成18年度予算	
会費	2,110,500	2,130,000	本部会費	857,000	870,000	
内訳			总会補助費	109,714	140,000	
本部会費	857,000	870,000	通信費	187,800	200,000	
支部会費	1,253,500	1,260,000	印刷費	34,766	40,000	
預金利息	13	13	交通費	66,040	80,000	
本部より補助	56,320	57,000	事業費	名簿印刷費(積立)	150,000	100,000
雑収入	0	0		名簿送料	380	1,000
寄付	3,500	0	支部だより印刷費	200,000	200,000	
小計	2,170,333	2,187,013	睦会補助	50,000	50,000	
前年度繰越	3,243,766	3,371,225	標の会	70,000	70,000	
合計	5,414,099	5,558,238	リーダー会費経費	50,174	70,000	
			最寄会補助	95,840	110,000	
			慶弔費	102,310	100,000	
			事務費	68,850	150,000	
			予備費	0	6,000	
			小計	2,042,874	2,187,000	
			次年度繰越	3,371,225	3,371,238	
			合計	5,414,099	5,558,238	

資産内訳 (H18.3.31現在)

資産内訳 (H18.3.31現在)		友愛貯金	
定額郵便貯金	1,850,000	定額郵便貯金	891,000
郵便貯金	43,551	利子	21,330
振替貯金	1,319,130	税額	4,265
現金	158,544	郵便貯金	6,875
名簿印刷積立金	300,000		914,940
計	3,671,225	(佐保会館修理募金に寄付)	

編集後記

支部だより発行という、大変な作業が回ってきました。西区は新しい町でよそから引っ越してきた人達の集まりです。この仕事を通して、奈良で青春を過ごした人達の間につながりこれから生きていく上での仲間が出来たらという思いで参加しました。そうはいっても、最後の編集、印刷に強力な援助があったことは本当に気持ちを楽にしてくれたように思います。感謝!!(古山)
西区編集委員/山本・甚目・古山・桑名・山中・新小田