



余市 シリバ岬

北崎 廸子 画

はまなす の実

— 第 5 号 —

平成8年9月5日発行

鶴岡学園短期大学同窓会
札幌市南区藤野400番地

北海道文教短期大学内

TEL (011)592-7636
FAX (011)592-7636

今だから思うこと

会長 北崎 廸子

〈食物栄養学科3期〉



大雪に悩んだ冬をなんとか遣り過し、百花繚乱の春も送り、今盛夏を迎えても二日と続かぬ暑さ、異常な程の朝、夕の寒さに豊かな実りの秋を祈らずにはおられないこの頃ではありますが、会員の皆様には御健勝にてご活躍のことと拝察いたします。

さて、本年は念願の同窓会名簿を無事発刊することが出来ました。昭和十七年に設立された北海道栄養学校を扇の要として、食物栄養学科・別科・専攻科・生活文化学科・幼児教育学科へと末広がりの発展を遂げてきた母校を根に、私達同窓会も今や会員数一万一千余名を擁する大木に育ってききましたから、その枝から一葉ずつの消息を質していくのは大変な作業でしたが、会員皆様の多大なる御協力をいただき、より正確なデータをもって作成出来ましたので「会員相互の親睦を図る」ためにも是非活用していただきたいと思います。

平成不況という状況が随分長く続いており、短大卒業生の就職が殊に大変困難になっております。加えて「少子化」が進み、生涯女子が産む子供の数は一・四人とのこと。十八才人口は減少の一途をたどっていくわけですが、この厳しい状

況下に「真に、社会が求めているホソモノの教育を行っている学校が永遠に存続する価値があり、その真価が問われているのである」との短大 浅川学長のお言葉が生きた意味をもって思いおこされます。短期促成でどんどん有能な若人を世に送り出し活気的な社会を建設するという時代も終り、近未来は人間そのものを見つめる社会へと進んでゆくのではないでしょう。そこで要求されるのは深いひろがりを持ち、生きた教育を受けた新鮮な若いエネルギーではないかと思えます。時代のニーズに応えた人材育成の為に、一年でも早い四年制大学への昇格が待たれるところです。

「母校の発展」「同窓会の繁栄」であることは云うまでもありません。個々には小さい力乍ら、大きな同窓会の力をもって母校発展の一助としても担い手になればと思えますので今後も皆様の力強い御支援、御協力をお願いいたします。電話、FAXを利用して、さまざまな御意見、情報等お寄せいただければ同窓会の活動もますます活発になることと思えます。

地球上では今も多くの国や人々が大きな災害や戦禍に苦しんでおります。すべての人々の上に平和が訪れることを願いつつ、母校のますますの発展、皆様の御多幸と御健康を心よりお祈りいたします。

道東支部での懇親会報告

短大との初めての合同懇親会が開かれました。総勢三十数名ではありましたが、同じ職場にいて、同窓生であることをその場で知るといふ光景もありました。

思い出なつかしく

支部長 後藤田倫子
 <食物栄養学科3期>



同窓会員の皆様お元気で活躍でしょうか。道東支部長をお引き受けして早や五年が経過いたしました。

支部会員五九〇名、網走・十勝と地域も広く、どう活動して良いのか困っておりましたが、大学からのご案内により、平成七年九月に支部懇親会を開く事ができました。準備期間も少なく、平日という事もあり大勢の皆様にお出かけいただく事は叶わなかったのですが、大学側からは学長をはじめ同窓会役員の皆様八名、会員三十名近くの方にお集りいただきました。中には札幌での同窓会も含めて卒業以来初めての

出席という方も多く、短大一期の方から平成六年卒業の方まで新旧混じえての楽しい会でした。理事長の佐々木シロミ先生に教えていただいた会員も多く昔話に花が咲きました。



回顧

桑原 恵子
 <食物栄養学科1期>

お元氣なシロミ先生、懐かしい斉藤氏他ご一同をお迎えした道東支部の同窓会に、後輩に誘われ思い切って出席いたしました。

母校の発展をビデオで拝見後、それぞれの思い出で談笑し、抱負を語って親睦をはかりました。

思えば、蛙の鳴く澄川から定鉄で通学した、当時の札幌は、人口八十万弱（現一七五万）、学校は、もちろん学科の学年百二十余名、学長は創設者『鶴岡トシ』、食品加工学？には『半沢洵』（有島武郎の友人とか）と正に隔世の感で、三十年の年月に、感慨を深くいたしました。

今、すばらしい後輩に囲まれ、細やかに栄養士業務をしておりますが、しっかりと、それぞれの道で活躍している同窓に心強く思い、今後も母校は、幾多の優れた学生を育成し、総合大学へと、新たな歴史を重ねられていくことでしよう。

近況報告や在学中の思い出話などを一人、一人にスピーチしていただいたのですが先輩の会員からは寮時代のコーストープの話や調理実習のお弁当の話が、後輩からは門限に遅れた時のエピソードや部活の話などが出されとてもなつかしく大笑いしたり、ちよっぴりしんみり涙ぐんだり予定時間をオーバーしてひと時を過ぎ皆様「出かけてきて良かった」、「定期的に会合を持ちたいね」、「今度は〇〇先生にも会いたいなー」等々の感想も出され、このような集りのきっかけを作って下さいました大学側の皆様に感謝しております。会員の皆様、またお会いしましょう！

追記 住所変更や氏名変更などお知らせいただくのがたいのですが。

支部長には、大変お骨折をいただきました。短大、同窓会とも初めての試みで、暗中模索といったところだったかもしれません。その中を成功裡に終らせて頂いた事を感謝申し上げます。 — 斎藤 —

がんばっています 私たち!!

Time Point / '96 或る夏の日

今回は、根室と東京で頑張っている同窓生にスポットをあて、それぞれの分野で活躍している2人の1日を追ってみました。

工藤留理子さん
 幼児教育学科15期
 S58年度卒業(20回生)
 公立保育園勤務9年
 子供2人(2才、1才)
 年子です。



藤田 倫子さん
 家政学科21期
 S62年度卒業(24回生)
 昼間は老人ホームで働き、
 夜間は大学院へ通っています。

Time

5:00 息子の泣き声で目が覚める。寝ぼけていたので少しすめのミルクを作ってしまうが眠りながら飲んでる。私再びふとんへと。

6:00 起床。主人のお弁当作り(6:45には主人出勤)♡いってらっしゃい あなた

7:00 娘が起床。娘とともに朝食タイム。洗濯機を回し、前日の洗濯物を取り込む。そうこうしているうちに息子起床。食事前にアレルギーの薬を飲ませる。
8:00 私の母、我が家まで200mのところだが車で2人の子供を迎えに来てくれる。(母にみてもらっている。)その後、すぐ出勤(マイカーで10分の所にある)

8:15到着 「おはよう！」と声をかけると元気な園児の声が返ってきた。

8:30 おやつタイムその後あそび時間(小山に登ったりスベリ台であそんでいる。)

9:00 昼食の用意待ちきれず食べ始める園児も

10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 24:00 1:00 2:00

12:30 13:30 園児のお目ざめ着替え介助の後おやつ準備、検温等

14:30 事務室で先程の日誌の続き。運動会に使用のパンダ、コアラ、ウサギのお面作り。

15:00 マイカーで帰宅。途中スーパーで買い物をする。今夜は何にしようかしらと悩む。

16:00 実家へ子ども達を迎えに。家へ到着、夕食の準備

17:00 テレビを見て後片付け

18:00 息子が急に発熱37度8分おでこを冷やす

19:00 息子がようやくミルクを飲みながらウトウト……娘に絵本を読み聞かせる。(娘もウトウト……)ホッと一息。残すは米とぎだけ

20:00 就寝おやすみなさい。

21:00 娘こわい夢をみた様で泣いて起こされる。

5:00 起床。今日の勤務は早番、シャワーを浴び、朝食を摂りながらニュースを見る。

6:00 出勤(私の家は東京都目黒区の職員住宅、近藤真彦、サザンの桑田邸は御近所です) 30分で職場に到着(ホームのお向かいがタモリの家です)

7:00 業務開始 食堂誘導 居室内の簡易トイレを回収し消毒、洗浄。その際、排泄物で健康状態も把握。

7:30 朝食の準備。食事介助に入る。 燕下不良の方の事故に細心の注意を払う。

8:30迄 休憩。その前に食事の下膳、トイレ誘導、おむつの方はベッドへと。

9:00 おむつの定時介助。離床介助をして全員を食堂へ誘導。

9:30 朝礼。朝の体操と歌を歌う。その後、入浴介助へ。

11:45 (1時間の休憩) 昼食は350円の職員給食。早番の3人が顔を揃えてやっと一息。話題はいつも利用者の事。

15:30 本日の業務終了申し送り等を次の日のリーダーに伝える。

16:45迄 衛生委員会

16:00 ホーム出発。今年4月から東洋大学の大学院生です。バスと電車2本を乗り継ぐ

18:00 大学到着。夜間大学院なので多彩な人材がここには集まっています。

19:00 2時限目は夕食を囲みながら社会福祉学の一番ヶ瀬康子教授の講義をうける。著書の「社会福祉とは何か」は高校時代のテキストにしていた本。

22:00 解散

23:00 帰宅。シャワーを浴びてから新聞を切り抜き本を読み髪が乾くのを待つ。

1:30 就寝。忙しかったけど充実していた1日でした。明日もがんばろう!!

人

昭和五十七年食物栄養学科を卒業して、北見市役所に入所し、北見市立西小学校に栄養士として勤務しました。

楽しい調理員さん達

に囲まれ、日々横に成長（神経が図太い）しました。

四年が過ぎ、北見市立上常呂小学校へ転勤になり、その成長ぶりは（言葉通り）雪だるまでした。

私の生き方を変えたもの



大沼 一美

このままでは「マズイ」と思い、エアロビクスに週二回通う事にし、ご飯は毎食茶碗に一膳と決めました。初めは疲れましたが、汗を流した後の心地良さ、それに何と言っても一年で10kgもやせた事で「やれば出来る」と自信もつき、エアロビクスの虜になりやめられなくなりました。三年が過ぎて、筋肉を意識して動かすという事に気付き、もっと早く気付いていたら…と悔しく思います。

四年目になり、縁があつてエアロビクスのインストラクターにならな

いかと誘われ、自分に出るか悩みましたが「やってみよう」と決め、やるならちゃんと免許を取ろうと、試験（その中には栄養学もあります）も受けました。

エアロビクスを教えるようになり、学校では学芸会の時、遊戯指導の担当になり子供達と接する機会が増え、学ぶ事も沢山ありました。

エアロビクスの教室では、レッスン前後の会員の方々とコミュニケーションが指導する上でとても重要な事、レッスン中のアイコンタクト、励ましのかけ声、どのような表現をすると理解してもらえらるか等、気の抜ける事がなく大変ですが、なにより「楽しかった。」と言われるとそんな苦労も全部飛んで行ってしまいます。

レッスンを楽しみにしてくれている人がいるからには、病氣などしちゃられないという気持ちが沸いてきます。

そうです。皆を励ましているのではなく、励まされていたのです。これからも、多くの出会いがあると思いますが、心も身体もリフレッシュさせてあげられるインストラクターまた栄養士になれる様、勉強していきたいと思っています。

今、健康を考える

〜混乱する健康情報の中で…

食物栄養学科講師 侘美靖



今日、「健康」という言葉のもとにさまざまな情報が飛び交い、購買心をそその多くの商品が売られています。本来「食事療法」という意味である

「ダイエット」という言葉が「痩せること」とほぼ同意義で用いられていることから、食事制限によりスリムになろうとしている風潮がうかがえます。

ここに「健康＝痩身＝食事制限」といった図式があり、成長期にある若者たちの多くが十分な知識がないまま心身に無理なストレスをかけ、アンバランスな自分をつくりつつあります。食事を抜き、清涼飲料や菓子類で空腹を満たし、エレベーターや自動車を必ず利用し、一人黙々と自室でダンベルを振っている姿は、私にとって格好良くも素敵にも思えません。

『健康』に対する認識や価値観は様々です。「健康づくりには栄養・運動・休養のバランスが必要」といわれます

が、機械化が進んだ現代では、食生活の工夫だけで完璧な健康を得ることは困難です。より高いレベルの健康状態を目指すためには、日々の生活に運動を組み入れ、さらに質の高い睡眠による休養が不可欠と思われれます。健康づくり運動の効果には、①エネルギー消費量増大、②インシュリン感受性やコレステロール値改善などの体質改善、③身体活動能力向上による運動負荷の相対的軽減化などがありますが、活動的な生活を実行する人ほど健康度が高く、望ましい人生を送っている人が多いとの疫学的調査結果が出ています。

最近、家庭用体脂肪率測定器が発売され、デジタル表示された数値に一喜一憂する姿が見られます。そもそも肥満状態とは何かと考えると、症候性肥満や成人病の直接原因となつてい

場合を除いて「自分が思う通りの行動ができず、日常生活に不便を感じるほどの過体重状態」だと思えます。自動車に例えれば、車体重量（体重）が重過ぎてエンジン（筋肉）で動かしきれないほどであるなら、坂道や曲がりくねった道を快適に走行することはでき

平成 8 年度予算

自 平成 7 年 10 月 1 日
至 平成 8 年 9 月 末 日

平成 7 年度決算

自 平成 6 年 10 月 1 日
至 平成 7 年 9 月 末 日

収入の部

(単位：円) 収入の部

(単位：円)

科 目	金 額	備 考
前年度繰越金	3,717,311	
会 費	13,050,000	7 年度分 330名×15,000円=4,950,000円 8 年度分 540名×15,000円=8,100,000円
利 息 収 入	1,000	普通預金利息
計	16,768,311	

科 目	予 算	決 算	備 考
前年度繰越金	6,742,551	6,742,551	
会 費	8,625,000	3,495,000	6 年度分 11名×15,000円=165,000円 7 年度分 222名×15,000円=3,330,000円
利 息 収 入	1,000	4,635	普通預金利息
計	15,368,551	10,242,186	

支出の部

(単位：円) 支出の部

(単位：円)

科 目	金 額	備 考
総 会 費	500,000	会場費等
卒 業 記 念 費	699,690	562名×1,245円
印 刷 費	1,500,000	総会の案内・会報印刷
通 信 費	2,500,000	総会案内、会報発送・電話代・切手代 支部通信費・他郵送代
事務消耗品費	100,000	事務用品
会 議 費	800,000	支部長会・幹事会・会報委員会 常任幹事会
交 通 費	500,000	支部長会、会報委員会、幹事会、 常任幹事会の交通費
アルバイト料	800,000	名簿及び事務の整理
名簿整理費	2,000,000	名簿作成費用・パソコンリース料
研 修 費	500,000	講演会、講習会の開催の為
予 備 費	50,000	
基本金積立	3,000,000	定期預金
次年度繰越金	3,818,621	
計	16,768,311	

科 目	予 算	決 算	備 考
平成 6 年度 総会及び 懇親会	200,000	75,824	[収入] 280,000円 会 費 5,000円×56名=280,000円 [支出] 355,824円 会場費等 355,824円
卒業記念品費	703,200	745,045	581名×1,245円+消費税
印 刷 費	1,500,000	71,912	総会の案内印刷、会報印刷
通 信 費	2,500,000	1,306,596	総会案内・会報発送 電話代・切手代
事務消耗品費	100,000	16,733	事務用品
会 議 費	800,000	427,980	幹事会・常任幹事会 会報委員会
交 通 費	500,000	159,380	幹事会、常任幹事会 会報委員会
アルバイト料	800,000	338,945	名簿及び事務の整理
名簿整理費	500,000	181,280	名簿等の整理 (パソコンリース料・フロッピー代)
研 修 費	500,000	201,180	ミニコンサート (お花代・調律代)
予 備 費	50,000	0	
基本金積立	3,000,000	3,000,000	
次年度繰越金	4,215,351	3,717,311	
計	15,368,551	10,242,186	

平成八年度事業計画

一、同窓会名簿の作成
二、平成七年度卒業生への
記念品贈呈

三、研修会（講演会、講習会、見学会等）の開催
四、会報の発行
五、支部の充実
六、その他

「日常生活レベル以上の筋力を発揮する場面を二、三日に一度ぐらいは意識的につくることです。数名の本学女子職員に、筋肉を刺激しながら有酸素的に運動が可能なSTEP100を紹介しました。そのうちの一人は「一番の効果は体が軽くなった感じがして、どんな動作も億劫でなくなった。ひどかった肩凝りもほとんどなくなった」と活き活きと話してくれました。食生活は以前と何の変化もないのに、この半年間でかなりの体重減少もあったようです（減量は目的でなく付録です。）私自

ません。逆に、標準的な車体重量を持っていても、それを自由に動かすだけのエンジンパワーがなければ、自動車だけでなくドライバであるあなたにもストレスが溜まり、行動範囲さえ限定されてしまうのです。ですから、身体面から健康を考える場合に重要なことは、脂肪を多く消費し善玉（HDL）コレステロールを増加させる効果のある有酸素運動（具体的には二十〜三分のサッサ歩きやゆっくり走など）を生活の中に組み込むことと、体脂肪量や体重減少にあまりこだわらず、エンジンである筋肉も鍛えることが必要だということなのです。三十歳を過ぎると筋肉は衰え、細くなってきます。中年太りの原因の一つは、筋肉の不活性化や減少にあります。これを防ぐには、

お知らせ

卒業生名簿が、まだ残数あります。
御希望の方は事務局迄！
尚、総会々場にも有ります。（一部 四千元）

身にとつての健康づくりは、一日に二十五分間だけ行なう坂道ウォーキング・体操・ジョギングです。私が「健康」を自覚するのは、運動時の疲労感や爽快感が、回数を重ねるごとに少しずつ変化し、以前に感じていたダルさや負担感がなくなっていくことを実感したときです。体は行動とともに毎日変化します。

思い切つて豊かな自然の中に飛び出してみませんか。体の変化だけでなく、日々違った表情を見せる自然や四季の移り変わり、健康を目指して早朝からウォーキングやジョギングをしている人の多さに驚くことでしょう。そして、颯爽と動き回るあなた自身の姿を見て、次に誰かが行動を起こすかも知れませんが。

来たる! 桂 三枝 乞うご期待を……

平成八年度 同窓会総会のご案内

■総会 ※講演会終了後に行います。

◎日時 平成八年十月十二日(日)

午後五時三十分～午後六時三十分

◎場所 札幌エクセルホテル東急

札幌市中央区南八条西五丁目

電話(〇一一)五三三―〇一〇九番

■講演会 <午後四時～午後五時>

演題 『? ? ?』

講師 桂 三枝 師匠

■懇親会 <午後七時～午後八時三十分>

※総会会場と同じ場所です。

◆現役員

会長 北崎 迪子(食3)

副会長 斎藤 道子(食1) 浅見 晴江(食4) 西野 英子(幼11)

常任幹事 橋本美佐子(栄1) 市村 英子(栄6) 鈴木 栄子(栄15)

長沢 愛子(食4) 出島 秀子(食4) 嶋田 祐子(食15)

中原 珠代(食23) 高木 潤(食27) 池田 啓子(家1)

鹿内 真帆(生25) 小向 朝子(幼12) 岡塚 美紀(幼16)

竹本砂緒里(幼22) 山形 郷美(専2)

會計 渡辺 祐子(栄20) 工藤 美香(食26)

會計監査 北川 幸子(栄4) 石井 千草(幼14)

同窓会事務局(札幌市南区藤野四〇〇番地・北海道文教短期大学内)
直通専用電話(アルバイト不在時 留守電可)

☎(〇一一)五九二―七六三六番

ファックスも兼用になっておりますので、どしどしご利用下さい。

根釧支部

短大と合同懇親会

根釧支部は、来る九月二十五日(水)、午後六時より、釧路パシフィックホテル新館に於いて、学長が出席しての「短大の現況報告会と懇親会」を行います。連絡は支部長の山田敏子さんの方へ 電話(〇一五四)二四一七二三七番 同窓会より会長、その他の役員も出席する予定です。

【平成九年度入試予定】

帰国子女、外国人留学生、転入学生を対象とした特別入試もあります。詳しくは短大入試事務局へ。

学 科 等	出 願 期 間	試 験 日
推薦 食物栄養学科 生活文化学科 幼児教育学科	平成8年 11月16日(土) ～11月28日(木)	12月2日(日)
I 期 食物栄養学科 生活文化学科 幼児教育学科 別 科 (社 会 人)	平成9年 1月10日(金) ～1月25日(土)	2月2日(日)
II 期 食物栄養学科 生活文化学科 幼児教育学科 別 科 専 攻 科	平成9年 2月10日(月) ～2月25日(火)	3月3日(日)

札幌校舎 (011) 591-8531 恵庭校舎 (0123) 34-0011

編集後記

会報名も「はまなすの実」に決定され、今年はどうな企画にしようかと試行錯誤しながらの作業でしたが、何とか第五号を発行することができました。今後も続行されるであろう会報への原稿投稿・ご意見等、委員一同お待ちしております。

毎回のことながら、短い期間内で原稿を書いて下さいました皆様、ご協力ありがとうございました。

尚、紙面の都合上、皆様方の原稿を一部を割愛させていただきましたことをお許し下さい。

今後も皆様のご活躍を祈念します。(工藤)

編集委員

- 北崎 迪子・梅本久美子
- 斎藤 道子・出島 秀子
- 石澤恵美子・西家 史恵
- 松木 寛美・工藤 美香

発行所 鶴岡学園短期大学同窓会

会長 北崎 迪子
編集委員長 斎藤 道子
札幌市南区藤野四〇〇番地

電話(〇一一)五九二―七六三六番
<題字は浅見晴江(食4期)による>