

光葉ワーキングクラブメールマガジン

<2018年10月号>

139号 2018. 10. 01 配信

台風24号で災害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。

秋本番の10月、五感を研ぎ澄ませて、たくさんの秋を満喫しましょう。

■同窓会だより

◆昭和ボストン30周年記念式典とボストン支部会に出席しました（2018年9月14日）。

◆光葉同窓会生涯学習 第5回お菓子教室

～りんごとシナモンの香りをのせて りんごのケーキ～

その他デモンストレーションと試食

日 時：10月17日（水）10時30分～14時

会 場：昭和女子大学1号館 地下第2調理室

講 師：田中多喜子（1964年生活科学科卒）

参加費：2,000円（材料費、保険、昼食込み） りんごのケーキ1人1本 持ち帰り

持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、ソックス

申込受付：10月5日（金）～11日（木） 定員：20名

申込方法：氏名・卒業年・学科・電話番号を記載し、FAXまたはメールでお申込みください。

申 込 先：光葉同窓会事務局 FAX：03-3411-4066 E-mail:dousoukai@swu.ac.jp

◆秋桜祭お知らせ

当日は、秋桜祭と附属の昭和祭で学内は活気にあふれています。

友人を誘い母校を訪ねて学生時代を思い出してみませんか。

思わぬ出会いや驚き、心温まることがあるかもしれません。

○第26回 秋桜祭 今年のテーマ『step』 光葉同窓会参加内容

日時：11月10日（土）・11日（日） 10：00～15：30

会場：3号館1階

展示「光葉同窓会のあゆみ」

バザー（全国51支部、同窓生有志、同窓会本部、こどもゲームコーナー）

働く女性を支援する光葉ワーキング活動報告／生涯学習グループの活動報告

—バザー提供品（新品のみ）の受付—

食品は、食品内容表示と賞味期限が明記されている市販品に限ります。

下記の4日間、時間指定でお送りください

受 付 日：11月5日（月）～8日（木）

受付時間：14時～16時の指定をお願いします（バザー品と明記してください）

送 付 先：昭和女子大学 光葉同窓会

〒154-8533 東京都世田谷区太子堂1-7-57 TEL：03-3421-7713

※収益金は、学生を支援する同窓会奨学金に充てられます。

◆ワーキングミニセミナー「一枚の自分史」

9月8日、講師に河出書房（明治19年創業の老舗出版社）の4代目社長 河出岩夫氏をお迎えし「一枚の自分史」を学びました。参加者は16名でした。

河出氏は一般社団法人自分史活用推進協議会の理事であり、編集者として自分史、家族史、歌集などを数多く手掛けています。

「自分史とは、人が生き、その経験や思いを次の世代へ伝え遺すこと。またこれからの生き方を考える道しるべとなるもの」という講義を受け、河出氏の提唱している「一枚の自分史」のワークショップを行いました。一枚の写真を見ながら、その時代、背景、気持ち、経験などを思い出し、文章を書いていきます。今回は「仕事と私」を参加者の共通テーマにしました。写真を見ながら説明をはじめると皆さん夢中に「自分史」を語りはじめました。時間内に作品が完成した方もいました。

河出氏のご自身の自分史を書き始めたそうです。河出書房の先代たちの足跡とご自身の今をどのように表しているのでしょうか。完成が楽しみです。

また、このワークショップで作成した「一枚の自分史」は11月10日、11日の秋桜祭に展示いたします。ぜひ、見にきてくださいね。

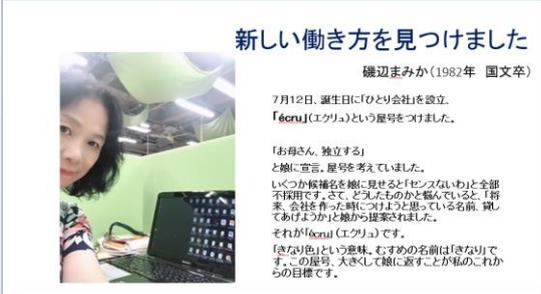
★あなたも「一枚の自分史」を書きませんか！秋桜祭に展示いたします。

「私」と「仕事」に関わる思い出を一枚の写真と200文字の文章で表現した「一枚の自分史」を募集しています。パネル（B4サイズ）にして秋桜祭期間（11月10（土）11（日））、3号館1階の廊下に展示します。

■「一枚の自分史」の参加方法

- ①タイトル：20文字以内
- ②氏名：卒業学科：卒業年度 ★ペンネームも可（本名を（ ）で書いて下さい）
- ③本文：200文字以内 手書き、文字データ（ワード、エクセル）どちらでもOKです。手書きの場合は、郵送してください。
- ④写真：1枚 白黒、カラーどちらでも可。紙焼き（プリント）、データどちらでも可。人物が写ってなくても可。紙焼きの場合は郵送してください。終了後ご返却いたします。
- ⑤締切り：10月20日までに、写真と一緒に提出してください。
- ⑥提出先：郵送の場合：〒154-8533 東京都世田谷区太子堂1-7-57
昭和女子大学同窓会 ワーキングネットワーク 宛
メールの場合：E-mail:dousoukai@swu.ac.jp

「一枚の自分史」サンプル
一枚の写真と200文字程度



新しい働き方を見つけました
磯辺まみか(1982年 国文卒)

7月12日、誕生日に「ひり会社」を設立。
「Eenu」(エグリュ)という屋号をつけました。

「お母さん、独立する」と娘に宣言。屋号を考えていました。いくつか候補名を娘に見せると「センスないわ」と全部否定されました。さて、どうしたものかと悩んでいると、「将来、会社を作った時につけようと思っている名前、読んであげようか」と娘から提案されました。それが「Eenu」(エグリュ)です。

「空なり色」という意味、そして母の名前は「空なり」です。この屋号、大きくて娘に送ることが私のこれからの目標です。

■学園だより

◇先哲の慰霊祭 10月5日（金）10時40分～ 『先哲の碑』前

◇第5回オープンキャンパス 10月27日（土）13：00～16：00

光葉同窓会推薦入学試験をお考えの方は、ぜひご参加ください。

■広げよう光の葉

表 まい子さん

1997年 生活文化学科卒（東京都西北6区支部）

【食の大切さを伝えるために】

卒業して20年以上の時間がたとうとしています。随分と時間だけがたってしまったような気もするし、いろんなことを経て来たなあと思うこともあります。

昭和女子大学で、女性として、妻として、母親としてどうあるべきかを徹底的に教育され、保育学、家政学、食品学、調理学、住居学など、ありとあらゆる家政学を学び、食は科学であることに興味を持ち、卒業後、フードコーディネーターの養成スクールに入りました。食とは関係ない事務経理の仕事もしながらでしたが、でも私は、別にそれまで、どちらの仕事も経験があったわけでもなく、料理が特別好きだったわけでもなく、ほんの少しの興味とただ本当にいい出会いがあって、いい人達に囲まれたおかげで、どちらの仕事も実力が伴わないままでも、がむしゃらに突き進んでやってきました。お料理教室や、料理の撮影現場、食品会社さんなどで、昭和女子大学の卒業生に出会うとなかなか嬉しいものです。

私は料理が出来るというのは、女性にとって一生の武器になると思っています。円満な家庭には必ずと言っていいほど、普通で飾らない手料理があります。私は仕事柄、いろんな料理の提供を求められるので何でも作りますが、どんなに上手に料理が作れるといっても、ちゃんと自分の手料理でお子さんを育て上げたお母さんにはかなわないと思っています。女ばかり大変な役割分担だという人がいますが、毎日の食事を作るということは家族の体調管理も兼ねていて大事な仕事であり、生きがい（使命）にもなります。子育てと同じく、女性の特権だと思っています。

情報過多の時代で、本当に体に良いものかどうか判断が難しくなる一方です。一番身近な砂糖（ショ糖）を例にあげますと、ダイエットする人や糖尿病などの生活習慣病の増加のおかげで砂糖がすっかり悪者になってしまいました。本来、甘味は旨味でもあり、甘味は血を作り胃腸を元気にします。しかし、摂りすぎにより血糖が高い状態が続くと、体内のたんぱく質が血糖と化学反応をおこし強力な毒素に変化してしまいます。この毒素が増え続けると、生活習慣病、白内障、アルツハイマー病を発症する危険度が増します。そのためかカロリーゼロをうたった人工甘味料を使う人が増えました。これはあくまで私の個人的な意見ですが、食べてはいけないものの一つと考えています。砂糖とは違い、熱をかけると独特の苦味がでますし、人工というくらいですから、自然界には存在しない物質で出来ています。人工甘味料を常用していると腸内細菌のバランスに異常をきたすということもわかってきました。これはほんの一例にすぎません。自分の体を守るためにも、正しい情報や知識を見極める力を身につけて健康な食生活を構築できる料理上手な女性を一人でも多く育てるためこれからも料理の指導にあたっていきたいと思っています。

【End】