

TOKYO 会報

立春特別号 No.15

2021(令和3) 2月3日発行
大妻同窓会東京

発行責任者 山田恵理（代表）

会報発行によせて 大妻同窓会東京代表 山田恵理

昨春より思いがけない状況が続いております。会員の皆様それぞれに色々な事情があり、先の見えない様子に気を落とされている方も多いのではと心が傷みます。同窓会東京としても今年度は活動を控えさせていただきました。唯一、会報だけは発行することとし、立春特別号としてお届けいたします。前号でご紹介できなかった「絵手紙講習会」と「東京の集い・銀座の老舗に集う」について、そして同窓生の皆様が日々どのように過ごされているのかお寄せいただいたお便りや、電話でうかがったお話を掲載いたしました。不自由な中でも前向きに工夫されている様子に元気を、そしてご苦労されている様子も分かち合い、少しでも心を軽くしていただけますと幸いです。

明けない夜はない、暖かい春ももうすぐそこにきております。

「新型コロナウイルス感染症対応就学支援」

寄付についてお願い

期 間：令和3年(2021)年3月31日まで

郵便局備え付けの「払込取扱票」でお振込下さい。

口座番号 00110-0-792104

加入者名 学校法人大妻学院寄付金口

➢ 通信欄に卒業年・卒業学科をご記入ください。

➢ 金額は任意 大妻学院への2,000円を超えるご寄付は、確定申告をすることで税制上の優遇措置（寄付金控除）が受けられます。

<大妻学院の様子>

中学高等学校は、昨年3月初めより臨時休校となり、6月4日約100日ぶりに再開。『学校に居られる時間は制限があるが、歴史の大きな節目、世界的に誰もが経験のない渦を多感な10代に経験し、今後の進路や生き方を考える時間というのは大切な機会ととらえてほしい。いま不安で仕方ないかもしれないけど、100年もあるという人生、振り返ればみんなのこれからにプラスになるものの見方や考え方を身に着け視野を広げるチャンスでもある。』と成島由美校長がメッセージを発信しています。生徒達はオンライン授業、ランチのない午前午後に分かれての時差登校を経験し、二学期からお弁当の時間は再開したものの私語を控え、飛沫防止ガードを立てて前を向いての食事。また登下校の時間を家庭にお知らせできるシステムも導入され、制約の多い学校生活を過ごしたようですが、オンライン文化祭での新たな試みや全日本高校模擬国連大会にて2年連続優秀賞に輝くなど前向きに活動している様子がうかがえます。現在は1月15日～2月7日まで自宅にてオンライン授業が進められています。

令和3年1月7日 大妻女子大学、大妻女子大学短期大学部 伊藤正直学長からのメッセージ

○令和2年度の授業は、オンライン授業が主体

実験・実習またはゼミ等の演習科目で対面授業を行うほかはオンライン授業を主体とした。急なオンライン授業への移行だったが、「わからないところを何度も見直せて学習の理解が深まった」「対面では質問するのが恥ずかしかったが、オンラインだと聞きやすかった」などおおむね好評であった。しかし「もっと友達と一緒にいたかった」「キャンパスの中で大学生活を実感したかった」といった声も非常に多かった。

○令和3年度の授業は、感染対策を講じたうえで対面授業を主体

科目全体の8割程度を対面授業とし、全学共通科目などオンライン授業のメリットが生かせる科目をオンデマンド授業とした形で運営していくため準備を進めている。

○最新状況の確認が必要

随時感染状況を注視し、4月以降も大勢の学生が大学に集まることが危険と判断される場合には、オンライン授業を主体とした形態に切り替えることも想定しておく。さらには、すべての授業をオンラインに切り替えざるを得なくなることも考えられる。引き続きご理解とご協力を願いして結ばれている。（ホームページより）

公開講習会 「絵手紙をかいてみよう」

～記念会主催 地方における講習会

内藤まり（家政学部児童学科 S58 卒）

2019年11月16日（土）、記念会主催の「絵手紙」の講習会が、同窓会東京協力のもと記念会館2階で開催されました。参加13名、講師は昭和44年大妻女子大学家政学部家政学科をご卒業後、2年間被服研究室で助手をなさっていらした高岡起世美さん、アシスタントとして山口さんにも教えていただきました。お道具や絵手紙作成に必要なものは、すべて高岡先生がご準備してくださり1時間30分の講習会が始まりました。まず「絵手紙」で大切なことは、『へタでいい、へタがいい』で、受け取る方を思って、気持ちを載せてかくことが大事、下書きをしない、書いたら必ずポストインすることとお話し下さいました。絵をかくことが苦手で不安に思っていましたが、お話しを伺っているうちに次第に引き込まれていきました。続いて、筆の扱い方をご指導いただきました。『墨』の場合、筆は2本指で一番上を持ち、穂先が垂直になるように肘をあげて、10センチ位を1分で書く、という練習をいたしました。また、絵に色付けする際には、全く別の筆の使い方をすることも学びました。加えて「消しゴムはんこ」にも挑戦しました。予め先生が消しゴムを小さく切っておいてくださったので一文字を爪楊枝で削り、思いのほか簡単に作ることができました。むしろ、印を押す場所が絵手紙の仕上げで最も大切なことを知りました。それぞれが思いを込めて「絵手紙」を完成させ、楽しい講習会を終えました。今年（2020年）のお正月に、この講習会で作った干支のネズミの絵手紙年賀状をくださった方がいらっしゃりとても嬉しかったです。皆様との集まりが難しいコロナ禍にあって、再会が叶ったときの喜びを心から楽しみしております。



「第19回東京の集い～銀座久兵衛にいって」

岸田夕起子 短期大学部家政科 S46 卒

老舗「銀座久兵衛」は新橋から徒歩5分、そしてお隣は金春湯という名前の銭湯でした。令和2年1月、寒さが残るお昼前、予約をしてだったので玄関からすぐ中に入ると小柄なおじ様がおりました。下足番かと思いましたがマスコミで拝見したお顔でした。腰が低くユーモアがあり博学ですが老舗の経営者と感激。お店の中には美術品あり、またお座敷での食事も1時間かけての豊かな時間。板さんのお話、気配りにも感激し同窓会東京の企画でランチに参加できて良かったと思っております。今、新型コロナの渦中におりますが、この会報が発行される頃には終息することを願っております。（2020年8月1日 記）



・会員の声として原稿をお寄せください。

～2020年10月末～

- ①現在、電車に乗って出かけることがある
- ②最近、新たに始めたことがある
- ③食事について気を付けていることがある
- ④健康について気を付けていることがある
- ⑤同窓生皆さんへひと言

津田厚子（家政学科S37卒）

- ①御成門駅まで時々通院しています。パークホテルの北京ランチがオススメです。日本初、ホテルの中華です。
- ②意を決し、歩くためヒアルロン酸注射を始めました。調子いいです。
- ③昭和35年頃の食事、ご飯中心に、ぬか漬け、だし汁、素材から毎日作っています。
- ④足のリハビリ、ティップネスで老人体操をがんばっています。
- ⑤早く皆さんとお目にかかりますよう

小倉智子（国文学科S59卒）

- ①7月初め、久しぶりに日比谷線に乗った折、虎ノ門ヒルズ駅が新設されて驚きました。また先日は銀座駅が綺麗になっていて驚きました。
- ②徒歩での買い物。自転車が故障したのをきっかけに、コロナ太り解消も兼ねて、近所の用事や買い物はひたすら歩いています。
- ③腹八分目と毎日の納豆。
- ④十分な睡眠と深呼吸。
- ⑤お会いする日を楽しみにしております。どうぞお元気で過ごされますよう

脊山委佐子（家政学科S39卒）

- ①4～5月は休校でしたが、6月からは月に3回製菓学校へ、地下鉄木場駅から高田馬場まで電車に乗って出かけています。乗客者は少ないし、全員マスクを着けているので、コロナ感染が怖いとは余り感じません。銀座や日本橋までのお買い物、会食は、片道30分を自転車で移動しています。
- ②運動不足にならないように、4～5月は毎日欠かさず4Kのウォーキング又は10Kの自転車走行、6月以降は週2回の水泳をしていますがコロナ太りました。
- ③9月から青木厚著『空腹こそ最強のクスリ』を参考に、16時間空腹にすることでオートファジーによる細胞の生まれ変わり効果をねらったダイエットに挑戦し、2カ月で2キロの減量ができました。でも、美味しい物をいただくとすぐにリバウンドしそうで心配です。
- ⑤コロナ禍の終息にはまだ予測がたちませんが、希望をもって我慢強く、小さい楽しみを見つけていきましょう。

緒方玲子（英文学科S52卒）

オンライン授業を5月までとし、体温記帳、フェイスシールドとマスクして2メートル以上離してドア開けたまま体面の個別指導の授業をしています。生徒が入れ替わるときは、机、椅子の消毒をしており、生徒も体温記帳、うがい手洗い、マスクを徹底しています。マスクを忘れてきたら、ペーパータオルと、輪ゴムで手づくりマスクをさせています。ソーシャルディスタンス徹底しています。ふう一。

金谷喜子（家政学部家政学科 S34 卒）

昨年春以来、日本中いや世界中が新型コロナウイルスにおかされ、多くの人々が尊い命を失い未だにその勢力は衰えることを知らず不安な時を過ごしています。密閉・密集・密接の三密を避け、外出自粛の要請が求められました。各人が守り、子供も大人もマスクと手洗いが義務づけられ現在に至っています。特に高齢者は重症化・死に至ることが多いとの呼びかけに、各人の緊張と行動範囲の規制は大変なものであります。年も明けましたがまだ気を緩めることができません。予定されていた見学会や音楽会など中止となり誠に不安な日々が続いております。このため「運動不足」となり「健康二次被害」となる可能性が危ぶまれています。このような非常事態に、高齢となった卒業生やその近隣の方々はどう対応されているか、今どのように過ごされているか 14 名の方に伺いました。

④健康について

- ・朝の散歩 4
新鮮な空気を吸う、身だしなみ
- ・ラジオ体操、よく体を動かす 14
杖・車椅子でも手足を動かす
- ・人との対話は元気が出る 14
主に電話、外出時の出会い、言葉のやりとりは効果的
- ・外出自粛のため家族や友人との会話が極めて少ない、いつも出入りしている姉妹・孫との交流が途絶えている 14
- ・声を出すことがない 4
- ・電話か何よりの楽しみ、手紙を書くことが億劫になった 5 (指先が不自由)
- ・目が見えにくくなつた 14
- ・テレビを観ることだけが楽しみ 5
- ・その結果体重が増え足に負荷がかかっている 2
- ・障害が顕著になっている 4
既に車椅子、杖や歩行器を使用している

① バスや電車に乗って出かけますか？

- ・出かける 9
 - ・出かけない 5 (介護タクシーや家族の車を利用)
- ② 新たに始めたことはありますか？
- ・ある 3 (ヨガ・音読・パズル・歌)
 - ・ない 11 (通院、散歩)

③食事について

- ・栄養のバランスを考えて何でもよく食べること 14
- ・食べたいものを細かく刻み柔らかくして食べる 12
- ・自分で調理する 12

* 同窓生の皆様へ

人は体を動かすために生まれてきたようなものです。明日、という日はないものと思つて日々大切に精一杯生きる、“今”はすぐ”過去“になってしまいます。

コタカ先生はいつも『年を重ねても積極的に前を向いて過ごしましょう』とおっしゃっておられました。私達も日々感謝し、挑戦し続けましょう。

内藤まり（児童学科 S58 卒）

4月からお買い物は宅配、外食ゼロ、3食とも作って、主婦になって30年これ程家事に勤しんだことはありません。庭でとれたあんずでジャムを、そして、梅干にも初めて挑戦しました。美味しくできて嬉しかったです。

毎朝ラジオ体操をするようになりました。

仕方なく始めたステイホームですが、楽しみを見つけてゆっくり過ごしております。

会員の方お二人からお話をうかがいました。どんな情状下にあっても常に回りへの感謝と優しさを忘れないお人柄に触れ、また、季節ごとにお住まいいっぱいに素敵に飾り付けをして観る人達を幸せにする素晴らしい先輩方です。

元来、旅行好きで出ていることが多かつたが、7月に顔から転倒して救急車で運ばれ、1ヶ月入院しました。心配したもの幸いコロナにも感染せず退院できました。その後遠出はしていませんが対策をして動いています。改めて始めたことは特にありませんが、コロナに負けてたまるかという気持ちで、今までと変わらず元気に暮らしています。

江口邦子

最近新たに始めたこと

中澤範子（短大家政科 S32 卒）

新型コロナウイルス感染症に歯止めがかかるない中、同窓会東京の皆様にはいかがお過ごしですか。私は、長年通っていたスポーツジムカーブスを止め、「健康スクール」の月2回のウォーキングを11月から始めました。場所は面積607,000m²の都立光が丘公園。まず5~6分歩き、次に10分位、最後に30分位歩きます。休憩を含めて約1時間、数々の樹木に癒されながら6000~7000歩、歩いています。

コロナ禍が終息し、皆様に平穏な日常が戻ることを祈っています。

紅葉散る中を無言の歩く会 桃子(範子)

東海道を2年半かけて歩き、続いて甲州街道を娘と1ヶ月に1度ずつ歩いていましたが、コロナ禍で現在はお休み中。(2020年内にはゴールできました) 毎朝のラジオ体操に加え週に3、4回筋トレに通っています。ボランティア活動も休止中のため、目下空いている時間は大好きな針仕事(つるし雛やパッチワーク等)をしています。一時期小麦粉が店頭から無くなった時は沖縄の知り合いから小麦粉を送ってもらい、お礼に手作りマスクを送り喜ばれました。83歳、大妻で学んだ針仕事をいろいろと活かすことができています。

杉本満子

太田妙子(被服学科 S61 卒)

勤めている会社は緊急事態宣言から 1 日おきの在宅勤務となりましたが私たち金融業はお客様の個人情報を外に持ち出すことができないので大変不便でした。今は 1 週間に 1 回は在宅勤務をするように言われていますがなかなかそうもいかず毎日出勤している状況です。テレワークで仕事をするのはなかなか難しいですね。NHK 文化センターでカルチャー講座を受講していますがこのところオンライン講座が増えてきました。今までは直接対面で聴講する方が良いと思っていましたがオンライン講座は地方で開催されている講座を自宅で受講することができるので会場に出向く必要もなく意外と便利でした。自宅にいる時間が長くなると自然と筋力が落ちるのでしっかりとタンパク質をとり、適度な運動をしましょう。皆さんと元気にお会いできる日を楽しみにしております。

植野一恵(児童学科 S54 卒)

主宰されている料理教室「クッキングサロン原宿」のホームページ、インスタグラムより。

教室の充実を図るための設備整備やレシピ研究、対コロナ衛生対策などの準備を進め 10 月よりリニューアルオープンしました。最先端のオリジナルキッチンや食器棚などを完備した新築ビル 5 階の明るい陽がさすサロンでプライベートレッスンを中心に皆様のお越しをお待ちしています。コロナ後の料理教室の在り方にも考え方を巡らせている今日この頃です。

<https://cooking-harajuku.com/>

インスタグラムで教室の最新情報発信中です！是非ご覧下さい。

高木和子(大妻高校 S55 卒)

以前から新聞に掲載されている「数独」をボチボチ解くのが好きでした。自宅で過ごす時間が増え、ちょっとした空き時間にこの「数独」を本格的に始めました。ポケットサイズの本に初級から中級さらには上級まであり、その奥深さに驚きです。自己流に解いていても、なかなかうまくいかず、やはりそこはテクニックがあるようです。1 から 9 までの数字をうまく重ならないように埋めていく作業。その時の頭の「ひらめき度」だったり「冴え」がわかりいわゆる「脳活」を楽しんでいます。

山田恵理(児童学科 S60 卒)

昨年 3 月から 3 ヶ月間、ほぼ仕事は休みとなり、こんなに家にいたことないなあと “Stay Home” を満喫。6 月から少しづつ動き出してはきましたがイベント・演奏会は軒並み中止となりました。元々厳しい状況の伝統芸能の世界、このままでは消えてしまうと自主企画と助成金申請に奮闘。そんな中、10 月には浅草・三社祭奉納演奏、12 月には伊勢神宮奉納演奏の機会をいただき三番叟の詞章そのままに『天下泰平国土安穏』を祈りました

会費について

年会費が未納の方には、本紙とともに会費未納のお知らせをお送りしております。会費がされた際にお知らせ致します。

また、大妻コタカ記念会より「ふるさと通信第90号」が届いていない方は、記念会の会費をお納めくださいますようお願い申し上げます。

詳しくは、記念会事務室(Tel:3265-7030)までお問い合わせください。

大妻同窓会東京は、年会費1,000円と記念会会員に対する助成金により運営されております。是非、同窓会東京と大妻コタカ記念会にあわせてご入会ください。
ご理解ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

2019年度 収支決算書
(2019年4月1日～2020年3月31日)

第8期(2019・2020年度)

大妻同窓会東京役員

運営委員 ◎山田恵理 ○阿部栄子 ○植野一恵

太田妙子 大野美恵子 小倉智子

高木和子 津田厚子 内藤まり

中澤範子 山口美恵子

(◎代表 ○副代表)

監 事 金谷喜子 吾山委佐子

2020年度 収支予算書
(2020年4月1日～2021年3月31日)

大妻コタカ記念会よりお知らせ

▶ Youtubeチャンネル KENKYUJYO KOTAKA RYOMA

にて動画を配信しています。ご覧ください。

「女子教育の先駆者大妻コタカ」の動画(約10分)

<https://www.youtube.com/watch?v=youKmJ5tesE&feature=youtu.be>

「コタカ先生からあなたへ」の動画(約3分)

https://m.youtube.com/watch?v=rLEDM_SymM8

▶ 大妻女子大学地域連携推進センターのホームページにて、新企画「先輩から後輩へのリレーメッセージ」が始まりました。第1回は大妻女子大学卒業生の山本るり子さんからのメッセージです。

<https://youtu.be/eoI-VoWbxHE>

◇編集後記◇

2020年はオリンピック・パラリンピックイヤーとして歴史に刻まれるはずでしたが違った意味で忘れられない年となりました。本紙も例年とは違う形になりましたが、何とか皆様にお届けすることができました。ご協力ありがとうございました。(EY)