



かながわだより

2021年度
秋号

ご挨拶

大妻同窓会神奈川
代表 片岡三千恵

会員の皆さまごきげんよう。

いつも神奈川会へご協力いただきましてありがとうございます。新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めがかかっていませんが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。まだまだ終息のめどが立っていませんが、また皆さまと定期総会などでお会いできることを心待ちにしています。

さて、神奈川会は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、昨年度第二十六回定期総会を開催することができませんでした。今年度は第二十六回定期総会と第二十七回定期総会として開催し、議事の承認をいただきました。感染拡大防止のため、会食もイベントもなくマスク装着での開催でした。それでも、参加者の近況などを話し合い、健康を確かめ合うことができ、とても有意義な一時でした。

お食事も共にできませんでしたが、会費は無料にいたしました。その代わりに、鎌倉にある大妻卒業生が経営するお店で販売をしている美味しいクッキーをお土産としました。

社会情勢不安な中、ご参加くださいましてありがとうございます。定期総会が無事開催できました役員一同感謝致しております。

十一月には昨年より延び延びになつていました「サークル系まき」で『洗濯バサミ猫』を作成します。今期、系まきは一回のみになります。皆様のご参加をお待ちしています。

今後、ワクチン接種を希望する方々の接種がすみ、少しでも安心して外出できるような日々になることを祈っております。そして定期総会やサークル系まきに、皆様が安心して参加できるようになることを願うばかりです。

まだまだ新型コロナウイルスの猛威がおさまりそうもない社会情勢です。ご家族の皆様と健康にお気を付けてられてお元氣にお過ごしくださいませ。

尚、かながわ県民センターは耐震工事のため、しばらく使用できません。会場になる会議室などご存じの方はお知らせいただけると助かります。よろしくお願いいたします。



大妻同窓会神奈川総会

吉田 敦子

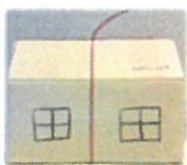
梅雨のはしりの合間、天氣に恵まれ大妻同窓会神奈川第二十六回・第二十七回定期総会を、五月二十四日に鎌倉生涯学習センターで開催しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、二年ぶりの開催となりましたが、会員三名役員八名の参加で、ソーシャルディスタンスを守って行われました。

会員の皆さまには会計報告、年間行事を書面で報告をさせていただきました。参加者の方々は、近況をお伺いし一時間程度で無事終了致しました。

出席者の方には、大妻女子短期大学卒業でお菓子研究家のいがらしろみ様が鎌倉で経営されているお店の一番人気のサブレットをプレゼントさせていただきました。

新型コロナウイルスが一日も早く終息し平穏な日常に戻り、多くの方が安心して参加できる総会を、来年こそ開催できることを心より願っております。

コロナ禍ですが皆様くれぐれもお身体をお大事に、また元氣でお会いしましょう。



▲お土産の焼菓子

活動報告 (令和2年度)

| 日程 | 場所 | 内容 |
|-----------|------------|----------------------------------|
| 4月15日(水) | かながわ県民センター | 令和1年度会計監査・定例会 |
| 5月13日(水) | 崎陽軒 | 大妻コタカ記念会 大妻同窓会神奈川総会 → 中止 |
| 6月～7月 | | 緊急事態宣言が発令されたため、TEL・メール等で定例役員会を開催 |
| 9月16日(水) | 代表宅 | 便り発送 |
| 10月6日(火) | かながわ県民センター | 定例会、糸まき(まゆ玉で作るうり坊) |
| 11月26日(木) | かながわ県民センター | 定例会 |
| 12月～1月 | | 緊急事態宣言が発令されたため、TEL・メール等で定例役員会を開催 |
| 2月24日(水) | | 緊急事態宣言が発令されたため、会議室が使えず糸まき中止 |
| 2月25日(木) | 鎌倉生涯学習センター | 定例会 |
| 3月16日(火) | 鎌倉生涯学習センター | 便り発送 |

活動予定 (令和3年度)

| 日程 | 場所 | 内容 |
|-----------|------------|----------------------------------|
| 4月15日(木) | かながわ県民センター | 令和2年度会計監査・定例会 |
| 5月24日(月) | 鎌倉生涯学習センター | 大妻コタカ記念会 大妻同窓会神奈川総会 |
| 6月～7月 | | 緊急事態宣言が発令されたため、TEL・メール等で定例役員会を開催 |
| 9月28日(火) | 鎌倉生涯学習センター | 便り発送 |
| 10月 | 未定 | 未定 |
| 11月24日(水) | 鎌倉生涯学習センター | 定例会、糸まき(洗濯バサミ猫) |
| 12月～2月 | 未定 | 未定 |
| 3月 | 未定 | 便り発送 |

Romi-Unie Confiture

今回総会でお土産としてお渡しした焼菓子の詰め合わせを販売している、とってもおしゃれな鎌倉のお店です。このお店は、大妻女子短期大学卒業の菓子研究家のいがらしろみさんが代表をつとめていらっしゃいます。今回お土産としてお渡ししたのものには、サブレやクッキーが入っていますが、お店に入ってまずアツと驚くのはジャムの多さです。様々な味のジャムがたくさん並んでいて、そのジャムをつけるスコーンや、ジャムとクリームを挟んでいるヴィクトリアケーキなどのたくさんのお菓子も販売しています。また、ジャムと一緒に楽しめる紅茶も多く販売しています。おうちティータイムがグレードアップすること間違いなしです！

コロナ禍で外出を控えている方にも、オンラインでも販売しているのでおすすめです。



鎌倉店限定ジャム
『Caramel KAMAKURA』

Romi-Unie Confiture

ロミ・ユニ コンフィチュール
ジャムと焼き菓子の店
〒248-0006 神奈川県鎌倉市小町 2-15-11
TEL:0467-61-3033 営業時間:10:00~18:00

サークル系まき

今回は新型コロナウイルス感染症防止のため、定例会やサークル系まきを実施しませんでした。

サークル系まき 予定表

「洗濯バサミ猫」

日時：令和3年11月24日(水曜日)

10時30分～12時30分

場所：鎌倉生涯学習センター 会議室7

以降未定

新型コロナウイルスに関する注意事項

- ・あくまでも半年先までの仮の予定です。
- ・新型コロナウイルス流行の状況によっては中止することがあります。
- ・ご参加を予定されている方は役員への開催の確認のご連絡をお願いします。
- ・ご参加いただく際には際はマスクと消毒のご協力をお願いします。

サークル系まき 注意事項

- ・神奈川会員のための事前申し込み不要のサークルです。会員のご家族様は無料にてご参加できます。(乳幼児の同伴も可能です)
- ・神奈川会の講習等は、無料・入退室自由・手ぶらでお気軽にご参加できます。
- ・見学・散策・鑑賞等は実費にてご参加していただけます。
- ・地震・荒天・交通機関不通等は、お知らせなしで中止致します。
- ・責任等は、保険に入っていない場合は、各自の責任においてご参加ください。各々の地方同窓会の方、大妻学院に在籍していない方でもご参加いただけます。ただし講習等の場合は会場費・材料費として300円程度お支払いいただけます。

会員ひろば

(敬称略)

松谷由紀子

思いがけない時代を迎えましたが、前を向いて出来ることを楽しくやっつけていこうと思っております。皆様のご健勝を祈念します。

小松原智伊

幹事の皆さん本当にありがとうございます。無事に総会が出来ることを祈ります。皆様のお顔を見られる事を楽しみにしています。

三木正子

昨年八月に曾孫に恵まれました。かわいい男の子です。朝に夕に写真を見てカワイイネと声かけを楽しんでいます。

福嶋恵美

永年の教職を離れ、今はコロナ禍が終ることを願いつつ手作りの食事、適度な運動を心がけながら生活しています。参加を迷っていて、返事が遅くなり申し訳ありません。



橋本絃子

先日はご丁寧な定期総会のご案内とかながわだよりお送りくださりありがとうございました。役員の皆様にはいつもお世話おかけしています。コロナ禍が長期化するこの頃無事過ごしておりましたが、もうしばらくは自粛生活で過ごしたくこの度は出席できず失礼致します。同窓生の皆様のご健勝願っております。

石田民子

“かながわだより”しばらくぶりに皆様にお会い出来た気持ちで読ませていただきました。定期総会は残念ですが欠席いたします。皆様と安心してお会いできます日を祈っております。

亀谷奈緒美

「止まない雨はない」「明けない夜はない」の格言を胸に刻みこれからの日々も大切に生きて行きたいと思っています。コロナが終息し、いつの日にか絵のモデル探しに猫島めぐりが出来る様になる事を思い願っております。

田中寿美子

ワクチン接種が終わりましたらまた皆さまとお目にかかりたいと思います。日々の生活の中にささやかな喜びを見つけ、楽しく過ごしています。

堀口美恵子

短大家政科食物栄養専攻に勤務して21年目となりました。昨年からコロナの影響により、対面授業や行事の対応に苦慮しているところですが、コタカ先生が110年以上前から残して下さった様々なお言葉をお手本に努力したいと思っております。

山本千由子

保育園を運営して、平日はなかなか難しいです。又の機会を楽しみにしています。

橋本弘子

いつも「かながわだより」のご連絡を頂きありがとうございます。総会都合により欠席させて頂きました。役員の皆様には、いつもお世話になっております。感謝しております。コロナが早く落ちついて、日常の生活が戻って来ることを祈っております。

サークル系まき・出張版

今年度は、新型コロナウイルスの影響であまり皆様とお会いする機会がありませんでした。皆様が集まっていたの系まき等も開催できませんでしたが、今回は「サークル系まき・出張版」として、紙面で皆さまにお家でできる簡単なものを紹介していきたいと思えます。

突然ですが、コロナ禍の今、皆さんは一日にどれくらい歩いていますか？健康を維持するために歩いたほうが良いとされている歩数は大体一日に七〇〇〇歩〜八〇〇〇歩とされています。しかし、ある大学の研究によると、テレワークなどによるおうち時間の増加により、一日の歩数が今までの七割以上減しているという報告が出ています。

確かに、コロナウイルスに感染してしまうかもしれないので、外を歩くことをためらってしまっていますよね。でも、人間は活動量や、運動量などが急激に変化するすると体に様々な不調をきたしてしまいます。

厚生労働省の『健康づくりのための身体活動基準2013』によると、毎日60分以上、歩行又はそれと同等以上の身体活動をする事、また週に一度60分以上、息が弾み汗をかく程度の運動をすることが推奨されています。健康に過ごすためには実は多くの運動がいます。

いつ終息するかわからないコロナウイルスですが、それを待っている、そのころ自分の体がどうなっているかが心配です。活動が著しく低下すると、生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。ご存じの通り生活習慣病はすぐにどうこうなる病ではありませんが、時間をかけて体をむしばんでいきます。

さて、前置きが長くなってしまいましたが、やはり私たちが健康に、体に良い生活を送るためには、ストレッチや運動が必要不可欠なのです。今回「サークル系まき・出張版」では、お家でできる簡単なストレッチをご紹介します。無理のない範囲で付き合いいただければと思います。

① 準備運動

準備運動としてお勧めするのが、肩回しです。肩回しをするときは、肩甲骨を閉じることを意識していきましよう。

なぜ肩回しが準備運動に最適化かというと、固まっている肩甲骨の可動域を広げていくことで、肩の周りの筋肉がほぐれていくからです。この筋肉がほぐれると、日常生活でも無意識に筋肉が使えるようになります。とても代謝が上がっていきます。



② カーフレイズ

カーフレイズとは、ふくらはぎにある腓腹筋やヒラメ筋を鍛えるものになります。ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれるように、体中を巡っている血液をもう一度心臓に戻すという大事な役割をしている器官です。

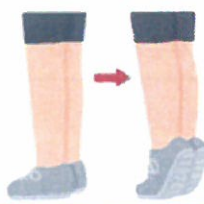
⑦ 椅子などの後ろに立ち、両足を肩幅程度に開きましよう。

⑧ 椅子の背を軽く持ち、かかとをゆっくり上げます(椅子の背を強くつかむと転倒してしまいます。バランスを崩さないように手を添えるだけにしましよう。)



⑨ かかとが上がり切ったら、かかとをゆっくりと地面すれすれまで下げましよう(かかとを地面につけないところがポイントです！)

⑩ ⑧⑨をまずはゆっくりりと10回繰り返しましよう！ ゆっくりと行いふくらはぎに負荷をかけましよう！



③ スクワット

スクワットといえばレズラーが行っている有名なヒンズー・スクワットがあります。簡単そうに見えてなかなか奥が深く、レズラーはあれを10分間で500回以上もこなして、体力とともに忍耐力も鍛えていくそうです。

今回皆様に紹介するのは、そのままでいいありません。まずはスクワット入門編です。

⑦ 椅子などに浅く座り、両足を肩幅程度に開きましよう。背筋を伸ばすのがポイントです。

⑧ 両手を胸の前で組み、上体を少し倒します(猫背にならないように注意しましよう)。太ももに体重をのせて負荷をかけましよう。

⑨ この姿勢を保ちながら、ゆっくりと膝を伸ばしながら、おしりを持ち上げましよう。

⑩ 背筋を伸ばしたまま、おしりと膝を同時に伸ばしながら立ち上げましよう。

⑪ もう一度ゆっくりとおしりを下げて椅子などに浅く座りましよう。

⑫ ⑧⑨⑩を10回2セット行いましよう。まずは足を鍛えて代謝を上げていしましよう！



大妻同窓会神奈川のお知らせ

- 第28回定期総会 未定 次号会報誌でお知らせいたします。
- サークル系まき 4ページ参照
- 会報誌 第44号 令和4年3月31日 発行予定
- 使用済み切手、ペルマークを集めています。

- 新規会員を随時募集しております。大妻に在籍されていた方なら神奈川県在住でなくても入会できます。多くの同窓の皆さまのご入会を心よりお待ちしております。

- 活動委員を募集しています。子育て中の方も無理なく活動できる係、ご自宅にいて可能な編集係、行事当日のお手伝い係等、お待ちしております。

- 大妻同窓会神奈川会費納入のお願い

| | |
|--------|----------------------------|
| 1年分の会費 | 1,000円 (4月1日～翌3月31日) |
| | ※複数年納めていただきますと振込手数料が節約できます |
| 郵便振替 | 郵便局備え付けの払込取扱票でお願いいたします |
| 口座番号 | |
| 加入者名 | 大妻同窓会神奈川 |

- 大妻コタカ記念会会費

卒業生は会費を納めていただくことにより、大妻コタカ記念会の会員になります。記念会から会報や会誌が送られてこなくなった方は会費が切れている方です。

| | |
|--------|-------------------------------|
| 1年分の会費 | 2,000円 (4月1日～翌3月31日) |
| | ※複数年納めていただきますと振込手数料が節約できます |
| | ※遡っての納入は不要です |
| 郵便振替 | 郵便局備え付けの払込取扱票でお願いいたします |
| 口座番号 | 00170-8-48936 |
| 加入者名 | 一般財団法人 大妻コタカ記念会 |
| 通信欄 | ①姓名 (ふりがな、改姓の場合は旧姓も) |
| | ②〒 現住所 電話番号 |
| | ③卒業年・月 (年度ではなく平成6年3月のように)・科・組 |
| | ④生年月日 (同姓同名が多いため) |
| | ⑤会員番号 (宛名の下番号、わかる方のみで結構です) |

※転居・改姓の際には必ず、下記のいずれかの方法で記念会事務局まで一報ください

 - ホームページのメールフォームをご利用の上、jimu@otsuma-kotaka.or.jpへ
 - FAXまたははがきで、上記の①～⑤を書いて記念会事務局へ

※5月10日までに納入していただくと、神奈川会へ500円の助成金が入金されます。

大妻コタカ記念会のお知らせ

- 行事の予定など、詳しいことは下記にお問い合わせください。

| | |
|--|--|
| TEL、FAX | 03-3265-7030 |
| E-mail | jimu@otsuma-kotaka.or.jp |
| 〒102-0075 東京都千代田区三番町 14-11 一般財団法人大妻コタカ記念会事務局 | |

寄付のお知らせ

- 植竹さんよりはがきをいただきました。

編集後記

こんにちは、編集委員です。まだまだコロナウイルスの終息の兆しは見えませんが、だんだんと、身も心もまいってしまい、疲弊してしまいます。私は今、コロナが終息したときに、きちんとやりたいことをやるために体を鍛えるようにしています。今号では、簡単なストレッチを掲載いたしましたので、皆様一緒に健康になりながらコロナを乗り越えていきましょう。皆様に定例会や系まきでお会いできる日常を心待ちにしております。それではまた次号でお会いしましょう。

| | |
|-----------|-------------------|
| 発行者 代表 | 大妻同窓会神奈川 片岡三千恵 |
|-----------|-------------------|

原田