



かながわだより

2023年度
春号

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。

まだまだ社会情勢が落ち着きませ
んね。新型コロナウイルスが次々と変
化し「またか!」と思えるほど、第○
波、第○波と同じ繰り返し……。本当
にいつまで続くのでしょうか。

今までの生活に戻れたら……など
とも思っていました。最早今の生活
に慣れてきてしまいましたね。コロナ
が流行してからの今の生活が私たち
の中での『あたりまえ』になってきて
しまいました。

不要不急の外出を控えること、出先
での手指消毒や、出かける前の検温、
ソーシャルディスタンスを保つこと
などなど、あたりまえになったもの
です。

ほかにも、何をするにも『予約』が
必須になりましたね。ワクチンの予約
診察予約、美容院の予約、お稽古の予
約などなど。今までは予約が必要でな
かったことでさえ、予約がないと何も
できなくなってしまうました。予約な

しでは思うようにことが進まない
日々になってしまいましたね。

最初は「面倒だなあ」「億劫だなあ」
と思っていました。もう慣れてしま
いましたね。良くも悪くも人間は環境
に適応することに慣れている動物な
のでしよう。今後また、どのような変
化が訪れたとしても適応して乗り越
えていきましょう。

さて、今年度前期も「定期総会」を
開催いたします。昨年度は県民センタ
ーが補修工事を行っていたためお借
りできず鎌倉会場で行いましたね。今
年度は、補修が終わってきれいになっ
た県民センターで開催いたします。

県民センターで定期総会、議事を行
い、会員の皆様と近況報告をさせてい
ただけたらなどと考えております。

その後会場を移して、昨年度は開催
できなかった、会食も行いたいと考え
ています。中華料理店『煌蘭』の個室
でゆったりと会食、楽しい会話などな
ど、『女子会』で有意義なひと時を過
ごしましょう。会員の皆様とお話しで
きるのを心よりお待ちしております。

平常ではない日々の中、会を続けら
れていることを役員一同会員の皆様
に感謝いたしております。今後とも神
奈川会をよろしく願っています。

総会のご案内

今年度は、横浜駅近くの会場で、会
議室・会食店舗に分けて開催致します。

日時

令和五年五月十六日(火)

一〇時三〇分～十一時三〇分

かながわ県民センター 一五〇三室

TEL 045・312・1121

十一時三〇分～十四時

中華料理店『煌蘭』

TEL 045・316・8020

内容

県民センターでは、令和五年度定期総会

・議事及び集合写真

『煌蘭』では、楽しいお食事とお話

会費

2000円(料理長のお任せコース)

※ご同伴者も同額でございます

申込方法

同封のがきにてお申し込み下さい

申込期限

四月二十八日迄

(お問い合わせは代表片岡まで)

注意事項

新型コロナウイルスにより開催が中止
になった場合は別途はがき等でお知ら
せいたします。

軽装でお気軽にご参加ください。

会員の皆様のご参加を心よりお待ち
しております。ぜひ皆様の近況などを
お聞かせください。

サークル系まき

サークル系まき 予定表

前期の開催は未定です。再開の目途が
立ちましたらご連絡いたします。



新型コロナウイルスに関する注意事項

- ・現状開催の目途は立っておりません。
- ・新型コロナウイルス流行の状況によって
は、再開することがあります。
- ・ご参加を希望され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、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。
- ・行事等は、保険に入っておりません。各自の
責任においてご参加ください。
- ・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3000円
程度お支払いいただきます。

「会員のこのごろ」

皆さんこんにちは！ 毎度おなじみの編集委員です。元気で過ごしてはいかがでしょうか。私はそれなりに元気にやっております。

コロナ禍であまりお出かけをしなくなっていた私ですが、気が付くとまた体重が……。なんてことになっています。二〇二〇年ごろのコロナが流行りたての頃は健康に気を使って散歩などもしていました。ですがあまり代わり映えのしない街並みなので、すぐに飽きてしまっていて、その後は積極的に運動をしていませんでした。

なので、今まであまり気が乗らなかつたのですが、ちょっと車で遠出をして、その出先で散歩やサイクリングなどを楽しむようにしています。あまり知らない場所、新鮮な空気を感じながらの散歩は刺激的で飽きなさそうです。

軽い小旅行をして、旅行先のおいしいものを食べ、体重が減るのを待っている。そんな生活です。頻繁にお出かけすることはできませんが楽しく過ごせています。体重の減る気配は全くありませんが……。

会員の皆様は、どんなことをして日々の生活に潤いを持たせていますか？ 皆様の秘訣をぜひ教えてください！

さて今回は、会員の皆様に、近況や

最近考えていることを教えていただきました。役員が中心ですが、今後は皆様のもぜひ教えていただきたいです。ぜひ総会でお聞かせください！

私のガーゼマスク 片岡三千恵

コロナ以前の前の前の前の前のものつと前の都電で大妻に通学していた時代です。

冬のマスクはよく使用してました。昔からある四角いガーゼマスクです。私にいわせれば、小学校の『給食マスク』今の通称は『あべのマスク』……。

寒いとき鼻水が出るのを防ぎ、虫菌治療中の風にあたるとしみるのを防いでくれます。ただ、学校から帰宅すると、丁度鼻の穴の辺りが黒ずんでいました。当時の車は排気ガスだらけでした。

現在の使いみちは、のどを守る就寝時の必需品です。色々試しましたが……適当にずれる四角いガーゼマスクが一番です。起きた時頬にゴムの跡がついていることが多々ありますが……アハハ

不織布マスクははじめませんが、コロナ禍の為種々試しています。



スポーツジムと私 眞中裕子

コロナ禍の中でも、せっせとジム通い……

健康増進とジム友とのささやかな交流を楽しんでいます。さすがに三年前のコロナパンデミック時は、ジムも一ヶ月半程閉鎖しましたがその後は運動不足を解消すべく週に四〜五日程度通っています。今やジムも生活の一部となり、レッスンスン日により曜日が変わる始末です。

こんなにジムにはまるとは、思いもよらなかつたです。朝八時半頃に主人と二人で車でジムに向かいます。(はたからみると仲睦まじくみえるそうですが一緒に歩くのはただ交通費の節約の為です(笑) 軽い準備運動の後お気に入りのスタジオレッスンに出席します。人気のあるインストラクターのレッスンは朝から行列となります。私を含め寒空の中北風にも負けずこれから受ける楽しいレッスンの為ひたすら耐え忍んでいます。(忍) 私が好きなレッスンは、ダンス系のレッスンスンです！ エアロビクスラテンダンス、我を忘れなつかしい洋楽に合わせてステップを踏みます。(主人も一緒に参加)



参加者は私よりも年上のお姉様方が多く皆さん思い思いのウェアにダンスシューズではつらつとしてます。近頃は認知症予防と称して運動しながら指を動かしたり足のつま先、かかとをあげたりと大忙しです。脳に刺激を与え記憶力をきたえるプログラムです。インストラクターの掛け声に合わせて体を動かすのはむずかしく自分自身がはがゆいばかりです。

私の通っているスポーツジムは、老舗のスポーツジムで年齢層もどこよりも一番高いとの事。

その為にスマホ等でのレッスンスンオンライン予約に踏み切れなかつたのですが、いよいよ時代の波に乗るべく三月からレッスンスン・ボジションもオンライン予約となります。私を含め皆不安・不穏となっています。さてどうなることやら…… 新しい作業にトライする事も脳の活性化につながると信じ前向きに考えております。気力・体力がある限り長く続けたい趣味のひとつです。めげせ！ 筋肉量アップ体脂肪減らせを目標に…… 最近のスポーツジム状況でした。





早川良江

二月末の時点で、コロナの感染者数が減少しています。このまま優しいコロナに変異して終息してくれることを祈ってまいります。

皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。今年もよろしくお願ひいたします。

コロナ予防の対策は、玄関にアルコール消毒を設置して手指消毒、帰宅後洗面所に直行して手洗いうがい、外出にはマスク着用、食後に加えて寝起きと寝る前の歯磨き、家の中の換気です。コロナワクチンは、副反応を心配しドキドキしながら五回接種しました。

マスクは、不織布マスクの中にガーゼを折りたたんで入れるのが快適で好きです。外出する時には、不織布マスクを二枚重ねて着用したり、不織布マスクの上に今までにたくさん作った手作りマスクを重ねています。

コロナ予防の対策には、健康であることも大切だと思います。毎年冬に愛用している、レンジで温める湯たんぽを布団に入れてから入浴し、入浴後に痛みのない体をキープできるように、腰痛予防の体操とストレッチをしてから温かい布団に入ると、朝までぐっすり寝ることが出来ます。これが私の

健康維持と、なによりのストレス解消になります。

最近スマホで見つけた健康シニアの秘訣、きょういく「教育ではなく今日も行くところがあふ」、きょういく「教養ではなく、今日も用事がある」、ちよきん「貯金ではなく、貯筋」。お金も大事だけれど、もっと大事なことは健康な心身を保つための筋力を維持すること」を心掛けて、今日の用事をやり、なるべく歩いて生活しています。友だちに誘われて入会したカーブスには、週に三回を目標に通い、優しい筋トレをしています。ちよきん(貯筋)が、少しでもできていくとうれしいです。

五月八日からコロナがインフルエンザと同じ五類に分類されますが、引き続き感染予防の対策をしっかりしたいと思います。

皆様と、元氣にお会いできることを楽しみにしております。



吉田敦子

会員の皆様お変わりなくお元氣にお越しのことと思います。

二〇二二年コロナ禍で三年目を迎えていつになったら終束するのかわか

らず私共も十二月十三日に五回目のオミクロン株対応のワクチン接種を受けましたが、熱も出ず腕が少し痛い位ですみしました。

人によつては高熱が出たり、頭痛がしたり後遺症が残ったりで大変だと言うのに何ともなく申し訳ない気持ちです。

おかげ様で私共二人元氣に過しておりますので人生一〇〇年を目指して頑張つて行きたいと思ひます。

角和良子

コロナ・戦争・自然災害と何があつても季節はきちんと巡つてまいります。この二時世、とにかく心、身共に健康第一にと思つています。特別なことはやつていませんが体を動かしてお腹がすいて食事がおいしく食べることができたなら……長男一家と同居です。ので家族も私のようなおばあさんから幼い孫までそして犬一頭の生活は話題がいろいろあります。一日一日を大切に思う歳になりました。

橋本匡子

コロナウイルスという未知なる驚異、当初は本当に怖かったです。私の対策法、健康法と言へば、

○たっぷり睡眠

○リタイア生活の為、十分確保

○たっぷり栄養

鉄瓶で沸かした白湯、温玉、ツナ缶、サバ缶、ギリシヤヨーグルトがマイブーム。

体は食べた物でできているので栄養は食事から、食物アレルギーもあるので口に入れる物は気をつけています。

○適度な運動

ウォーキングと、なかやまきんに君の動画を見ながらのストレッチ。一日八〇〇歩を超えろとかえつて疲労が溜まるとか。

○ストレスを溜めない

死ぬまでにやりたい事をリストアップしてひとつずつやっています。目的はストレス解消なので、楽しくなければすぐやめてもいい、レベルを低く設定、極めなくていいなるべくお金をかけない。その中で続けられる物が見つかれば、めつけもんです。

昔、黄色いバイエルで挫折した黒歴史があり、孫の電子ピアノで「イメージ」練習中です。(汗)

ペットがいたりすると癒しですね。筋金入りのスギ花粉症なので、マスクは暫くはずせそうにありません。コロナ対策に限らず、元氣な老後を通したいものです。



田中寿美子

私は被服科出身ではありませんが、母が自宅で洋裁教室を開いていた関係で、幼少より、手芸に親しんで育ちました。

母の一番の自慢は、大妻先生より、直接ご指導頂いた事。そんなご縁で、私が、大妻短大の英文科に進学が決まり、秋田の実家を離れる際には、大層喜んで送り出してくれました。

その後、就職、結婚と、神奈川に住む事になり、二人の息子達の子育てが一段落すると、ママ友達と「手作りの会」を立ち上げ我が家を会場に「パッチワークや小物作りなど、常時五〜六人で集い合い手作りの合間のお茶の時間」も楽しく、月一度の開催を三〇年余り続けて参りましたが、コロナで一時的に断もありましたが、昨年、会場を地区センターに移し、再開致しました。

写真のリースは針金を土台に毛糸を巻きつけ各々持ち寄った布やフェルトを思い思いに切り一度ぐし縫いしたものを、針金に巻きつけ仕上げにアクセントにボンボンや丸く切ったフェルトを縫いつけたり……五人五様に個性豊かに出き上がりました。千支のウサギのパッチワークのお人形は二〇二三年中の仕上がりをめざし、現在チクチクしてます。(笑)

友人達との縁、大妻との縁、様々なご縁を大切にしながら今後の人生を、より豊かに歩んでいけたら……と願っております。

(2023年が幸多い一年となりますように……)



原田秀美

昨年の七月、私は「良性発作性頭位めまい症」を発症しました。どんな症状が出る病気かという点、強いめまいと吐気です。

ある朝、それは突然、起きました。

目を開けると天井がぐるぐるまわっています。思わず目を閉じました。

この症状は、本来耳石器という場所にある、砂糖の結晶のような耳石がはがれ落ち半規管に入り込んでしまうことにより起こります。

耳石のはがれは加齢が大きな原因だそうです。

もちろん他にも、ストレス・睡眠不足・水分不足などがあげられます。そういえば、このところ睡眠が十分とれていなかったな、と思いました。受診した病院からは、漢方薬を処方されました。それと併行して、耳石を元の場所に戻すための体操も勧められました。

朝晩二回、ふとんの中で行います。

ネットで検索すると、動画で体操の仕方が流れています。私はそれを日課に、毎日朝晩の体操に励みました。時間はかかりましたが、やつと以前の日常が戻りつつあります。

病を得て自分の体の事に関心が持て、今後の過ごし方の指針を得ることができました。大きな成果です。

そしてこれを機に人間ドックを受診し、いろいろ指摘された点を今は治療しています。これからも、細めに検査を受けていきたいと思えます。

今回のテーマの「コロナ対策とコロナ禍の過ごし方」とはずいぶん離れてしまいましたが、コロナ禍だったから治療に専念できたように思えます。お陰様でゆっくり休むことができました。

た。

また元気な姿で皆様とお会いしたいです。

コロナ禍で気をつけていること

鶴岡明子

皆様、如何お過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスへの感染が国内で初めて確認されてからこの一月で三年となりました。

今年に入って第八波では、死亡数が連日過去最多を更新するなど、次々と変異する新型コロナウイルスに対する不安や感染対策で、心配ごとの絶えない毎日ですが、その中でも不慣れな中で、家族元気で居ることに感謝しながら過ごして居ります。

コロナ禍での予防法とのお題ですが手指消毒、不織布マスク(出来るだけサージカルマスク)、ディスタンス皆様と変わらないと思えます。

今は運動不足を補う為にウォーキングお散歩等たくさん歩くことを心掛けています。スポーツジムや水泳を心配なくトレーニング出来る日が待ち遠しいです。

外出時の荷物に、携帯用のアルコール消毒とアルコールティッシュ、予備のマスクが加わり日頃から荷物の多い鞆の中がますます物が増えてしまいました。

住まいの神奈川県横浜市は、他の自治体と違い、検査キットもコロナに罹患した時の食料日用品は、自力で調達とのことで、都内に住む友人達との対応の違いに残念に思いながら、家族分を備え確保しました。

国に承認された抗原定性検査キット 医療用は、一時はなかなか買えない状態が続いて足繁くドラッグストアーや、調剤薬局に通いました。

食料日用品はネットでオーダーし、最短二時間で玄関先まで届けてもらえるので、忙しい時もないへん便利で重宝しています。

勤め先の社員食堂は、テーブルの座席が向かい合わせから、一方向化に変わり、まるで講義室の様に皆前を向いて静かに昼食を取っています。3年前迄、出社時は同僚とランチしながら楽しい時間を過ごし息抜きにもなっていたと思いますが、現在も黙食です。

新型コロナウイルスの流行をきっかけに、夫と子供達はテレワークをはじめとしたオンラインコミュニケーションの活用が急速に進みました。様々なデジタル化の進展は、私達の生活や社会の幅広い場面に影響を及ぼしています。

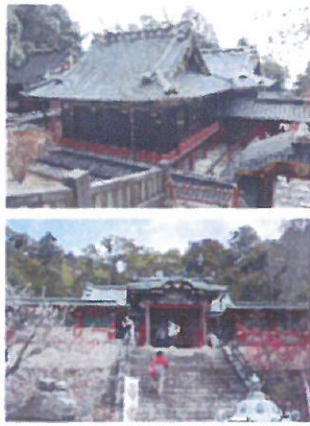
こうした社会の流れに自身が遅れないように、苦手と言わず今年こそは勉強しなくては……と思いつつ……、日々の生活に追われています。コロナが落ち着いて、心穏やかな生活が戻ります様に。

私の暇つぶし 編集委員

コロナ禍での過ごし方ということ、私もお話ししたいと思えます。先ほど申し上げた通り私は、『小旅行お散歩』を楽しんでいます。あまり長距離を運転することが得意ではないので、いけても県を二つまたぐ程度です。

今回は、小旅行で行った『静岡県』の紹介をさせていただきます。私はまだ静岡を踏破はできていませんが、何度か行くうちに混むところとこまないところがだいぶわかるようになってきました。買い物が好きなので御殿場のアウトレットとかも行きたいですがあそこはかなり密です。

それよりも静岡県には、古くからある広い神社やお寺などがあり、そこを散策するだけでかなりの運動量になります。



ほかにも静岡県は、動物と触れ合えるアクティビティがかなり多くあります。シャボテン公園をはじめ、牧場なども多くあるので何度行っても飽きません。動物と触れ合うのは、かなりのストレス解消になります。



今年も二月の下旬に静岡に行ってきましたが、年に一度行われる大室山

あとは何といっても、自然の豊かさです。きれいな海はもちろん、大室山や稲取高原をはじめとして歩いて散策できる場所がかなり多くあります。



の山焼きを見てきました。二月の下旬になれば、梅はもろん河津桜も咲き目でも楽しめます。



などなど、静岡の魅力は一ページではお伝え出来ませんね。まだまだ皆様にお伝えしたい静岡がたくさんあります。私自身先ほど言った通り、静岡を全く踏破できていません。次はどこを回ろうか考えるだけでも楽しいですよ。近場なので、朝早くに出れば日帰りでもきちんと楽しめます。ぜひ皆さんも小旅行からのお散歩いかがですか。新しい発見があって新鮮ですよ！静岡おすすめですか？まずは鎌倉散策、いかがですか？

会員のこのころ、いかがだったでしょうか。会員の皆様もご自身が見つけたコロナ禍の過ごし方があると思います。ぜひ今度の総会で教えてください。ぜひ今度の総会で教えてください。ぜひ今度の総会で教えてください。ぜひ今度の総会で教えてください。ぜひ今度の総会で教えてください。

大妻同窓会神奈川のお知らせ

- 第29回定期総会 令和5年5月16日(火)10時30分～14時
- サークル系まき 1ページ参照
- 会報誌 第47号 令和5年9月30日 発行予定

- 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

- 斎藤百子さん、植竹種美さん、丸山ミキヨさん、眞中裕子さん、片岡三千恵さんからお預かりした使用済み切手は、かながわ福祉推進センターへ寄付致します。
- 佐原勝代さんから切手シートをいただきました。

編集後記

こんにちは、編集委員です。コロナの話を編集後記に書くことが何回目なんだろうと、そういう気分になりますね。ようやく、コロナの感染者数も減ってきてどうにか終息が見えてきました。このまま弱毒化をしていってほしいですね。さて、私はこの間友人の結婚式に参列してきました。コロナ禍では参列することが憚られました。もうそろそろいいかな、なんて思いながら行って来ました。花婿花嫁ともに幸せそうで、こちらもとても幸福な気分になりました。今回参列してみて、少しずつコロナ禍の生活から、日常に戻ってきたな、そのような感じがしてきました。また次号お会いしましょう。

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

原田