

静岡女子短期大学・静岡女子大学

令和6年1月 発行

第43号

静岡女子短期大学 食物学科同窓会
静岡女子大学
〒422-8526
静岡市駿河区谷田52-1 (静岡県立大学内)
(半田富士恵)
(名簿・朝原幸代)

食物学科同窓会会報

コロナ禍明け
総会開かれる

令和五年十月二十八日(土)、静岡グランドホテル中島屋において、第二十二回食物学科同窓会総会が開催されました。新型コロナウイルスが2類から5類感染症に移行し、ようやく終息したことで従来の形での開催となり、同窓生五十八名、来賓の恩師二名が出席され盛会でした。総会後は、静岡県立大学の卒業生の戸井口淳子氏の講演が行われました。その後、4年ぶりに昼食をとりながらの懇親会が開かれ、先生方や同窓生の近況報告などの話に花が咲きました。

総会は、開会の言葉に続き、半田富士恵会長の挨拶から始まりました。続いて来賓紹介、議長選出と進み、議事の審議に移りました。

- ①令和3・4年度事業報告
②令和3・4年度会計報告
③会計監査報告
④執行役員の選任に関して、選考結果と承認
⑤令和5・6年度事業計画
⑥令和5・6年度収支予算
以上の議案が提案され、満場の拍手をもって承認されました。

令和五・六年度執行役員

- 会長 長半田富士恵(大学10回)
副会長
会計担当 宮武紀予子(大学4回)
名簿担当 朝原幸代(大学6回)
庶務担当 竹田規代(大学10回)
会報担当 西田 矛(大学12回)
会 計 津島麻里(大学15回)
庶 務 赤堀美里(大学13回)
会計監査 三上博子(短大13回)
青木弘子(大学13回)
顧問 大石邦枝(短大8回)
八木文子(短大15回)

ご出席の先生方

上柳富美子先生
現在93歳の先生は、信州大学での助手、高知大学に移って14年間勤務され、その後ご主人の転勤に伴い静岡女子短大最後の年に着任されたそうです。



先生が宝物としてくださったという「食物学科同窓会会報誌1号」最新号の全ページを、携わった同窓生の方々がいかに熱意をもって関わってこられたか等、印象に残っている記事に触れながらお話ししてくださいました。県立大学食品栄養科学部同窓会報(創星会)

講演

「静岡県で健康寿命を延ばそう」



静岡県健康福祉部健康政策課
戸井口 淳子 (静岡県立大学第6期生)

プロフィール

静岡県健康福祉部健康政策課専門主査。静岡県立大学6期生。静岡県立大学食品栄養科学部栄養学科を平成8年3月に卒業、4月より静岡県職員(管理栄養士)勤務。島田、磐田、熱海、富士保健所や、磐田学園、県庁の疾病対策課、男女共同参画課、健康増進課の勤務を経て、現職。

本日は静岡女子短期大学・静岡女子大学食物学科の同窓会、総会の開催、おめでとございます。今回、学生時代にお世話になった大石先生からのお声掛けで、私の所属する静岡県での取組などに

の創刊にも先生の研究室初の男性が関わっていたり、蒔田先生の後任の先生が出版された本の中で上柳先生の実績や資料を紹介してくださいましたことなど、沢山の繋がりを感じていらつしやるそうです。そして4年ぶりの同窓会へのご招待を感謝しておりました。

そんな私が所属する静岡県(知事部局)には管理栄養士の仲間が二十三名います。県庁と7つの健康福祉センター等で、地域住民に対する健康づくり、栄養改善指導、給食施設指導等に携わり、主に栄養の面から県民の健康増進を図る業務を行っています。

近年は「望ましい食生活が実践できる環境づくり」にも力を入れていて、「野菜マシマシ」を合言葉にした県民の野菜摂取量増を目指したキャンペーンや、「しずおか健康野菜」等、産学官連携で行う取組も増えてきました。

大石邦枝先生
先生は、現在週2回清水区のデイサービスで、ボランティアとして利用者にお話をしたり、体操を教えたりしているそうです。先生の信条とされている生き方について、皆が仲良く、助け合えるような日々を願っていると熱く語られました。

と生活の質の向上です。健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」で、静岡県の男性は73・45歳、女性は76・58歳で、男女とも全国第五位です。県の健康寿命、平均寿命は年々延びていて、その差も少しずつ減少傾向ですが、それでも男性で平均八年間、女性で平均十年間は介護が必要な期間となっています。

また、静岡県は、全国に比べてがんや心疾患などによる死亡率が低いのですが、脳卒中による死亡率が高いため、県では脳卒中の主な危険因子である高血圧対策に重点的に取り組んでいます。

皆さんは、自分の血圧を御存じでしょうか。血圧は時間帯や活動状況でも変動するので、家庭で複数回測定することをお勧めしています。そして減塩も大切です。県で作成した「お塩のとりかたチェック」では、過去一ヶ月間の食事について答えると、自分の塩分のとりかたが確認できます。県のホームページに掲載していますので試してみてください。それから、もう一つ、静岡県の健康課題として、高齢者の低栄養があります。低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいますが、全国と比べて、静岡県は六十五歳以上の男女とも低栄養傾向(BMI20以下)の割合が高くなっています。高齢者の低栄養は、要介護になるリスクが高いと言われていますが、自覚症状がないことも多く、自分も周囲も気づきにくいことがあります。そのため、定期的に体重を測定して、適正体重を維持できているかを確認する習慣を身に付けておくことがオススメです。

最後にになりましたが、気候も温暖で、おいしいものも豊富な静岡県で、ぜひ健康で生き生きと、暮らしていただきたいな、と心から願っています。

最後にになりましたが、気候も温暖で、おいしいものも豊富な静岡県で、ぜひ健康で生き生きと、暮らしていただきたいな、と心から願っています。

最後にになりましたが、気候も温暖で、おいしいものも豊富な静岡県で、ぜひ健康で生き生きと、暮らしていただきたいな、と心から願っています。



来賓・講師・役員のみなさん



短大10回のみなさん



短大3・8・13回のみなさん



大学3・5・6・7・8・9回のみなさん

# 総会出席者に聞きました / 元気に過ごすために 心掛けていること

生涯現役

継続は  
かなり

無理は  
禁物



大学11・12回のみなさん

## 食に関すること

- 摂りすぎに注意 [ 甘いもの・塩分 ]
- 摂りたいもの
  - 緑茶・牛乳・乳製品・野菜ジュース
  - 玄米・野菜・納豆・青汁
  - 具だくさんみそ汁
  - エゴマ油・アマニ油・オリーブ油
- 食事を自分で作る
- 決まった時間に食事する
- 晩酌をする [ 種類が多いつまみの用意 ]

### お塩のとりかたチェック

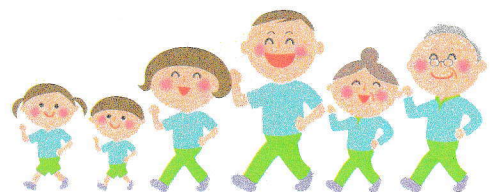
過去1ヶ月間の食べ方について回答すると  
自分の食塩のとり方がわかります。

(出典: 静岡県健康福祉部健康局健康政策課)



## 運動に関すること

- 歩く [ 早歩き・階段利用 ]
- スポーツジムに通う
- 山歩き・山登りをする ● プールを利用する
- 車より自転車に乗る ● 自宅で体操する



# 先生方のおたより



## 中田 修 先生

食物学科同窓会のご案内ありがとうございました。小生は94歳にもなって人生の最晩年を過しております。女子大学勤務中に全期間、食物学科の人たちといっしょに英語の勉強をしていました。なつかしいです。ご盛会お祈りいたします。

## 伊勢村 護 先生

私自身は元気しておりますが、家内の介護中心の日々です。ご盛会を祈っております。

## 上柳 富美子 先生

県大の同窓生による講演をご用意いただきありがとうございます。私も93歳の高齢になりましたが食物学科で学んだおかげで元気に過しております。昨年、この老人ホームに移り、栄養士として働かれている卒業生の方たちのことをなつかしく思い出しております。

## 近 雅代 先生

お返事が遅くなり申し訳ありません。まだ時間はあると思っているうちに、間に合いそうになくなり、あわてています。榛葉先生もよく頑張ってくれました。仕方のないことですが。私の方は酷暑の夏は家にこもっていましたが、昨日は「幾春かけて老いゆかん 歌人馬場あき子の日々」の映画を見に福岡天神に出かけました。ダウン症の息子の保護者会にも出かけたりしています。映画「妖怪の孫」も見る予定で元気しています。



短大9回のみなさん



短大14・15回 大学1・2・4回のみなさん

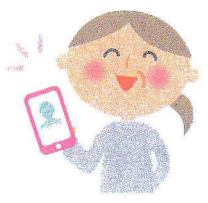


大学10・13・15・16・19回のみなさん

## 収支報告書

## 趣味・その他

- ボランティアに参加する
- 好きなことをする  
〔 絵画・コーラス・物づくり など 〕
- 意識して頭をつかう
- 笑顔と会話をふやす
- 詐欺予防のために電話をとって若い声を出す



第2号議案 令和5・6年度 予算(案)

自 令和5年10月1日  
至 令和7年9月30日

総収入予算額 1,785,347 円  
総支出予算額 1,785,347 円  
予算残高 0 円

1. 収入の部

項目	3・4年度予算額	5・6年度予算額	増減	備考
会費金	1,000,000	1,000,000	0	500名分(会員数300名の50%)
雑収入	200	50	▲150	現金利息等
雑入金	0	0	0	
繰越金	610,847	785,297	174,450	
合計	1,610,847	1,785,347	174,500	

2. 支出の部

項目	3・4年度予算額	5・6年度予算額	増減	備考
会費費	350,000	350,000	0	幹事会、役員会、幹事会幹事会費
印刷費	250,000	250,000	0	印刷費
雑費	400,000	400,000	0	印刷費、事務費、印刷代金等
雑収入	50,000	20,000	▲30,000	雑収入、チラシ印刷費等
雑支出	20,000	20,000	0	各種委託料、印刷費等
雑収入	30,000	20,000	▲10,000	印刷費、印刷代金、コピー代
雑収入	30,000	30,000	0	印刷費、お祝い金、印刷費
雑収入	250,000	250,000	0	各種委員会出席者交通費
予算費	240,147	455,347	215,200	
合計	1,620,147	1,785,347	175,200	

令和5・6年度繰越金 785,297 円

3. その他

項目	金額	備考
定額預金	500,000	しずおか県民会館 定期預金
切手	2,410	84円×6枚、84円×12枚、82円×5枚、10円×10枚、5円×5枚、10円×1枚

第2号議案 令和5年・4年度 決算報告書

自 令和5年10月1日  
至 令和5年9月30日

総収入 1,785,347 円  
総支出 1,785,347 円  
予算残高 0 円

1. 収入の部

項目	予算額	決算額	増減	備考
会費金	1,000,000	1,000,000	0	500名分(会員数300名の50%)
雑収入	200	50	▲150	印刷費等
雑入金	0	0	0	
繰越金	610,847	785,297	174,450	
合計	1,610,847	1,785,347	174,500	

2. 支出の部

項目	予算額	決算額	増減	備考
会費費	350,000	350,000	0	幹事会、役員会、幹事会幹事会費
印刷費	250,000	250,000	0	印刷費
雑費	400,000	400,000	0	印刷費、事務費、印刷代金等
雑収入	50,000	20,000	▲30,000	雑収入、チラシ印刷費等
雑支出	20,000	20,000	0	各種委託料、印刷費等
雑収入	30,000	20,000	▲10,000	印刷費、印刷代金、コピー代
雑収入	30,000	30,000	0	印刷費、お祝い金、印刷費
雑収入	250,000	250,000	0	各種委員会出席者交通費
予算費	240,147	455,347	215,200	
合計	1,620,147	1,785,347	175,200	

3. 資産の部

項目	予算額	決算額	増減	備考
定額預金	500,000	500,000	0	しずおか県民会館 定期預金
手帳も預金	0	0	0	
合計	500,000	500,000	0	

切手 2,410 84円×6枚、84円×12枚、82円×5枚、10円×10枚、5円×5枚、10円×1枚

監査の結果、相違なく承認と認めます。 令和5年10月1日  
会計監査 三井 淳子 監査  
監査委員 菅野 弘子 監査

### 心より感謝を込めて

大学十回 朴澤 ゆかり

毎年秋になると「温州みかんとりんごのジャム」を作ります。榊葉先生が「マーメイドの果皮の代わりに入りんごが入った感じでおいしいよ」と教えて下さったものです。師走、家族が集う日は、チーズフォンデュを囲みます。娘のおみやげのおいしいチーズと地元ワインというものが、いつしか恒例となりました。卒業して四十年以上経ちましたが、榊葉研と今の私を繋ぐ大切なひとときです。卒論のテーマは「柚子のカロチノイドに関する研究」当時、頭から離れなかった化学反応式はだいぶ遠のきましたが、榊葉先生、近先生、五人のクラスメイトと過ごした一年間を思い出す時、とても幸せな気持ちになります。

### 蒔田先生の思い出

大学十五回 奥泉 洋子

蒔田先生のご逝去に接し謹んで哀悼の意を表します。

先生と初めてお会いしたのは、静岡女子大学に入学したばかりの頃でした。調理学の講義と実習を担当されていたと記憶しております。食べることが大好きな私には待ち遠しい時間でした。細部にわたり先生に指導してい

### 教員採用試験合格後

榊葉先生が岩手県教育委員会までご挨拶に行っておりました。大学の恒例であったようですが、東北新幹線開通前の盛岡まで十時間程かかる長旅、ありがたくも申し訳ない気持ちでいっぱいでした。定年退職した四年前、二十数年ぶりに同窓会総会に出席し、入院中の榊葉先生をお訪ねしたのが最後となりました。学生時代と変わらぬお姿に接し、夢の中にいるよう

した。お誘い下さった近先生、大石先生には本当に感謝いたしております。榊葉先生始め大学の先生方から受けた深い愛情をエネルギーに、その後の人生をひたすら突き進むことができたと思っております。

ダンディーでいつもお褒めされた榊葉先生が、今もこれからも私の中で静かに微笑んでいます。心より感謝を込めて、ご冥福をお祈り申し上げます。

# 追悼



榊葉先生 (令和5年8月)



蒔田先生 (令和4年11月)



高瀬先生 (令和4年12月)

### 高瀬先生からの宿題

大学五回 中川 千文

先生は私が大学2年生の時に女子大にいらしたと思えます。そのころ東大にも助手として勤務され、女子大との兼務だった記憶があります。来られた先生は、白衣の裾をひるがえしながら女子大の廊下を「タッタタタ」と早足され、眼鏡の奥は眼光鋭く「これが研究者というものか、厳しそう」正直

### な第一印象でした。

4年生になり、卒論は5人で高瀬研究室にお世話になりました。ラットを飼育して血液を採取し、様々な分析をして卒論を書く厳しい一年間でした。ラットのお墓を作ったり、東大に連れられてもらった初めに体験することばかりでした。

しかし最大の思い出は、卒業時に先生が「はなむけのことば」としてくださった「ライフワークを持ちなさい」でした。それは研究筋で頑張つてくれた先生「自身の生きる姿勢だと思いました。『私にライフワークが見つかるかどうか?』いつもそれがひっかかっていました。卒業してからは、長く高校家庭科教員をしていました。その中で「家庭科こそ社会的視点が重要だ。それが生活や社会をよくしていく」という実感をもち、それを柱に授業を作ってきました。ようやく自分自身も生きる柱を見つけた思いでした。

学会誌に授業実践を載せてもらえらることになり、私は先生からの宿題がやっと終わった気がしました。そのコピーを総会の時にお渡しする予定でした。ところが出張からの帰りが遅くなり、先生は総会に間に合いませんでした。「では次回に」の矢先に思いがけない先生の訃報。残念の極みです。

研究者として立派な人生を送られたと思います。万感の感謝をこめて、ご冥福をお祈りいたします。

# クラス会だより

### クールで背伸びしていた学生達の50年後は?

大学二回 内藤 初枝

大学一回生在学時期は、全国で学生運動が起ころい不穏な時期でした。一方、静岡女子大学の先生方は、アカデミックな学風を重んじ、学生の個性を尊重し、学生のフロンティアスピリットを育んで下さいました。お陰様でクールでちょっぴり背伸びした学生生活を送ることができました。

こんな背景の大学一回生が、半世紀ぶりにクラス会を催しました。きっかけは、同窓生からの「70歳を過ぎ、学生時代が懐かしく、元気なうちにクラスの皆様にお会いしたい!」という熱いラブコールでした。25通の案内状のうち7名の参加と

なりました。

令和4年11月1日、50年ぶりの再会!ワクワク、ドキドキも、目が合い口を開いた途端、瞬時に学生時代にワープ!全員が堰を切ったように、卒業50年間の各自の喜怒哀楽の人生を語り合いました。と同時に諸般の事情で参加できなかった同窓生に想いを寄せ、改めてこの場に出られた喜びを感謝しました。そして、お互い今後の人生を生き生きと過ごすため、健康第一、自立した生活習慣の継続、他者への感謝などを再確認し、清々しい気持ちでお別れしました。クールで背伸びしていた学生達の50年後は、穏やかで和やかな集いの輪を作っております。

### 編集委員

- 西山 早苗(短大七回)
- 大長 典子(短大十二回)
- 漆畑 和子(短大十二回)
- 五條 淳子(短大十回)
- 八木 文子(短大十五回)
- 土本 久恵(短大十五回)
- 鈴木眞理子(大学二回)
- 山梨 芳子(大学七回)
- 大倉 一美(大学十七回)
- 朝原 幸代(大学六回)
- 赤田富士恵(大学十回)
- 赤堀 美里(大学十三回)
- 青木 弘子(大学十三回)
- 西田 矛(大学十二回)

