

東北女子大学

平成 29 年度
公開講座・出前講義等

活動報告書



目 次

1. 公開講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

- 本と心を読む楽しさ「星の王子さま27の秘密」
- 平成29年度おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～
- 布を使ったものづくり講座①、② ～身近な植物で布を染めよう～
- 布を使ったものづくり講座③、④ ～ぬいぐるみを作ろう～
- 東北女子大学 ふれあい塾

2. 出前講義・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

- 健康寿命とこれからの食育 (西田 由香)
- 目指せ栄養士のレベルアップ! 発表にチャレンジ
～見やすいスライドを作ろう～ (西田 由香)
- あおもりの食と健康を考えよう (西田 由香)
- 第49回秋田県食生活改善推進リーダー研修会 (加藤 秀夫 前田 朝美 出口 佳奈絵)
- 夏バテを乗り切るためには!
～夏野菜タッパーの食事で体調管理～ (妹尾 良子 花田 玲子)
- 美食&ママ フェス (加藤 秀夫 前田 朝美 江良 真衣)
- 食でアップ! 体力&健康づくり (西田 由香 山田 和歌子)
- きちんと食べてなりたいカラダ (松本 範子)
- 大学模擬講義 (松本 範子)
- スポーツ(身体づくり)のためのたんぱく質の重要性に関するレクチャー (松本 範子)
- 食から病気を科学する (西田 由香)
- 中南地域食育推進研修会 (加藤 秀夫 今村 麻里子)
- これからの食育と時間栄養学 (加藤 秀夫)
- 時間栄養学から乳幼児期の食育を考える (加藤 秀夫 江良 真衣)
- 生活習慣病の予防と付き合い方 (西田 由香)
- お口の健康教室:元気に おいしく いただきます♪ (今村 麻里子 齋藤 望)
- 2017年度健康づくり委員 交流集会 (加藤 秀夫 田中 夏海)
- 健やか健康づくり担当者(健やか隊員)養成研修
(加藤 秀夫 西田 由香 土谷 庸 妹尾 良子 今村 麻里子 前田 朝美 出口 佳奈絵
花田 玲子 山田 和歌子 田中 夏海 江良 真衣)
- 平成29年度クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習(葛西 美樹 工藤 寧子)
- 平成29年度 被服製作技術検定1級洋服講習会 (葛西 美樹 工藤 寧子)
- 被服学習会「草木染め体験とタペストリーの製作」 (葛西 美樹 工藤 寧子)
- 風水で読み解く弘前 (佐々木 隆)
- 昔歌った童謡・唱歌 (一戸 智之)
- ブルグミュラーコンクール2017年 東北大会 (一戸 智之)
- 五所川原第一中学校校内合唱コンクール (諏訪 才子)
- 弘前南高等学校 平成29年度芸術鑑賞教室 (諏訪 才子)
- 第33回 新春コンサート (一戸 智之)

3. 自治体・各種団体などとのタイアップ事業計画・・・・・・・・・・29

- “だし活10分ごはん”レシピの開発
- 2017年度 岩木健康増進プロジェクト・プロジェクト健診結果説明会
- 青森県生活協同組合連合会との共同企画「健やか食ピング」
- 「食と健康」講演会(主催:青森県生活協同組合連合会)

公開講座

○本と心を読む楽しさ「星の王子さま 27 の秘密」

○平成 29 年度おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～

○布を使ったものづくり講座①、② ～身近な植物で布を染めよう～

○布を使ったものづくり講座③、④ ～ぬいぐるみを作ろう～

○東北女子大学 ふれあい塾

【 本と心を読む楽しさ 「星の王子さま27の秘密」① 】	
講師名	佐々木 隆
実施場所	東北女子大学 509室
日時	平成29年4月22日(土) 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	2名
参加費 受講料	無料
内 容	「星の王子さま」という作品の成立までのお話。 また、拙著を書くための準備にそえた本などの展示。

【 本と心を読む楽しさ 「星の王子さま27の秘密」② 】	
講師名	佐々木 隆
実施場所	東北女子大学 509室
日時	平成29年6月24日(土) 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	6名
参加費 受講料	無料
内 容	子どもの想像力(新しいことを発見する力)について、大人である我々が忘れている。 砂漠に不時着し、死を前にした人間に生きることへの根源的な問いかけをしている作品である。執筆年代が第二次世界大戦の最中であり、本作品を完成後、サン・テグジュペリは戦死している。 第一章と二章を解説した。

《講座の様子》



【 本と心を読む楽しさ 「星の王子さま27の秘密」③ 】

講師名	佐々木 隆
実施場所	東北女子大学 509室
日時	平成29年7月29日(土) 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	2名
参加費 受講料	無料
内 容	星の王子さま第2章 子どもコミュニケーションの特徴 名を名乗らない。 などの分析を行った

【 本と心を読む楽しさ 「星の王子さま27の秘密」④ 】

講師名	佐々木 隆
実施場所	東北女子大学 509室
日時	平成29年11月25日(土) 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	1名
参加費 受講料	無料
内 容	「星の王子さま」とサンテクジュペリの関係について、 王子さま≡サンテクジュペリのこども時代 飛行士≡サンテクジュペリの大人時代 出来事の象徴的な意味について

《講座の様子》



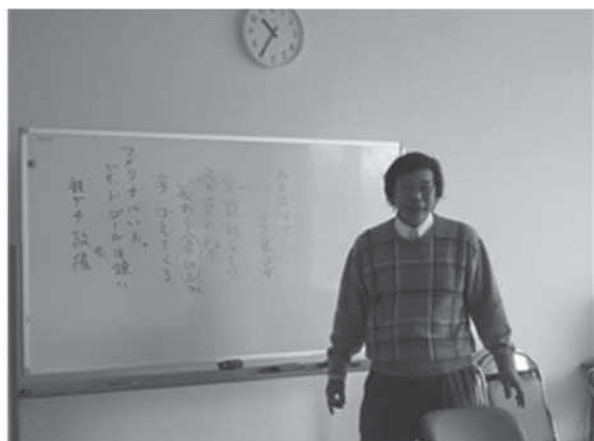
【 本と心を読む楽しさ 「星の王子さま27の秘密」⑤ 】

講師名	佐々木 隆
実施場所	東北女子大学 509室
日時	平成29年12月16日(土) 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	1名
参加費 受講料	無料
内 容	個人としての人間、砂漠における孤独が内面的な人間を形成してゆく。…内観法との関係受講者が内観法の実践者で、元本学講師でもあったので、それに合わせた話をした。子どもの内面性というものについても話した。

【 本と心を読む楽しさ 「星の王子さま27の秘密」⑥ 】

講師名	佐々木 隆
実施場所	東北女子大学 509室
日時	平成30年1月27日(土) 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	3名
参加費 受講料	無料
内 容	星の王子さまの翻訳の問題点、内藤濯の日本語を途中で読むのをやめてしまうのは、読者の責任ではない。訳語の不適切なためである。 そのため15冊も、新しい翻訳ができたが、それでも子どもにも大人にも分かりのよい本がない。子どもの本の翻訳には(注)を付けることを提案した。

《講座の様子》



【 本と心を読む楽しさ 「星の王子さま27の秘密」⑦ 】	
講師名	佐々木 隆
実施場所	東北女子大学 509室
日時	平成30年2月24日(土) 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	4名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>「星の王子さま27の秘密」を書いたきっかけは、編集者からの依頼だった。宮崎駿と星の王子さまの関係について書いて欲しいということだった。</p> <p>しかし、翻訳の問題から、岩波訳では評論が書けないことが分かったので、原書や英訳なども参考にして書いたということ話を話した。</p> <p>内藤訳の文が岩波文庫にも入ったことは、残念なことであると語った。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ ① 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成29年5月13日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 43名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子7組(保護者7人・子ども8人)一般28人の参加があり、11班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材: 鰹 あさり ベビーホタテ 献立: 旬かつおの減塩手捏ね寿司 あざりと筍の白ワイン蒸しスープ仕立て ホタテのおからサラダ</p> <p>内 容 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ ② 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 花田 玲子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成29年7月22日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 32名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子4組(保護者4人・子ども4人)一般24人の参加があり、8班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献 立 食材：するめいか ホタテ ホヤ しじみ 献立：いかほたてめんちライスバーガー ホヤとミズの水もの 夏のしじみ汁</p> <p>内 容 今回は夏休みなので、「親子で知る青森県の郷土料理」をテーマに実習を行った。郷土料理は作らないことから、子どもだけでなく、若い世代の保護者にとっても知っているけれど作ったことのない料理であったようで、大好評であった。 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ ③ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成29年9月30日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 36名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子5組(保護者5人・子ども6人)一般25人の参加があり、9班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材：しらうお アブラツノサメ ホンビノス貝 献立：しらうおのピザ さめのハニーマスタード焼き ホンビノス貝とチンゲン菜のスープ</p> <p>内 容 青森の名産品であるしらうお、アブラツノサメ、また価格の安いホンビノス貝を味わう機会を設けた。知っているけど食べたことがなかったとの声が多く聞かれ、食体験を広げる良い機会となったようである。 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 布を使ったものづくり講座①、② ～ 身近な植物で布を染めよう ～ 】

講師名	葛西 美樹 工藤 寧子
実施場所	東北女子大学 218室
日時	①平成29年 9月30日(土) 9:30 ~ 12:00 ②平成29年10月14日(土) 9:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	①2名 ②2名
参加費 受講料	①500円 ②250円
内 容	<p>今年は連続参加で作品が完成するシリーズ型の講座内容となるよう計画した。</p> <p>①9月30日</p> <ol style="list-style-type: none"> 植物染色の基本工程を理解する <ul style="list-style-type: none"> 平らな布を紅茶から抽出した染色液で染色した。この布は、ものづくり講座③、④(担当:工藤)で製作する「ぬいぐるみ」で使用する。 絞り染めの概要と模様付けの方法を理解する <ul style="list-style-type: none"> 染色用のエコバッグに、様々な道具を使って模様付けする方法を説明し、次回の(②の日程)講座で染色することとした。 <p>②10月14日</p> <ol style="list-style-type: none"> 前回の基本工程をもとに、インド茜の粗粉から抽出した染色液でエコバッグを染色した。 <p>シリーズ型の公開講座を行ったところ、参加者から概ね良好な感想が得られた。日時について、曜日や時間を変えて開催すると参加しやすいという貴重な意見を頂戴した。今後も参加者のニーズに応え、満足してもらえる内容となるよう工夫していきたい。</p>

《講座の様子》



【 布を使ったものづくり講座③、④ ～ぬいぐるみを作ろう～ 】

講師名	工藤 寧子 葛西 美樹
実施場所	東北女子大学 218・203室
日時	③平成29年10月14日(土) 9:30 ~ 12:00 ④平成29年10月28日(土) 9:30 ~ 12:30
対象者の内容及び参加人数	高校生・一般 計3名
参加費 受講料	材料費 計500円
内 容	<p>布を使ったものづくり講座①で染色した布を使用し、いぬ(ミニチュアダックス)のぬいぐるみ製作を行いました。</p> <p>講座③ ぬいぐるみ布の裁断と小物づくり 作業工程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、布に型紙をのせてそれぞれ指定の枚数を裁断 2、縫う工程と縫い方を説明 3、縫い方の練習(小物づくり) <p>講座④ ぬいぐるみの製作 作業工程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、パーツを縫う 2、パーツをつなげる 3、綿をつめる 4、目・鼻・しっぽをつける

《講座の様子》



【 東北女子大学 ふれあい塾 】	
講師名	吉田 裕美子（第1部担当） 花田 裕（第2部担当）
実施場所	ヒロロスクエア 3F市民文化交流館イベントスペース
日時	平成29年12月16日（土） 10:30 ~ 15:00
対象者の内容及び参加人数	第1部：33名 第2部：37名
参加費 受講料	第1部：1家族 500円 第2部：1家族 200円
内 容	<p>第1部「青森県の花材を利用して Xmas リース作り」</p> <p>青森県のヒバ、リンゴなどの花材を使ってリース作りを実施した。親子との触れ合い、やり取りを通し製作を楽しんでいる様子が見られた。幼児は、保護者に手伝ってもらいながら時間をかけて製作していた。小学生と中学生は、保護者のアドバイスやアイデアを聞きながら、一人で作業する人が多かった。参加者1人1人が思い思いの作品を作り上げていた。</p> <p>第2部「本を読んだら？ 見て、作って、音を出そう！」</p> <p>午後は、主に小学生と保護者とのコミュニケーションをより深めることを目的とした。内容として、ミニチュア模型およびVR めがねづくりとVR 体験活動、身近な素材を活用した蒸気船づくり、オリジナル物語づくりである。</p> <p>評価として、活動中に親子の会話や、笑顔がいたる所で見られたことから、目的は達せられたのではないかと感じた。また、子供たちのスマートフォンの操作能力は非常に高い反面、ものづくりの技能には個々の差が大きいことが実感された。</p>

《講座の様子》



出前講義

- 健康寿命とこれからの食育 (西田 由香)
- 目指せ栄養士のレベルアップ！発表にチャレンジ
～見やすいスライドを作ろう～ (西田 由香)
- あおもりの食と健康を考えよう (西田 由香)
- 第49回秋田県食生活改善推進リーダー研修会 (加藤 秀夫 前田 朝美 出口 佳奈絵)
- 夏バテを乗り切るためには！
～夏野菜たっぷりの食事で体調管理～ (妹尾 良子 花田 玲子)
- 美食&ママ フェス (加藤 秀夫 前田 朝美 江良 真衣)
- 食でアップ！体力&健康づくり (西田 由香 山田 和歌子)
- きちんと食べてなりたいカラダ (松本 範子)
- 大学模擬講義 (松本 範子)
- スポーツ(身体づくり)のためのたんぱく質の重要性に関するレクチャー (松本 範子)
- 食から病気を科学する (西田 由香)
- 中南地域食育推進研修会 (加藤 秀夫 今村 麻里子)
- これからの食育と時間栄養学 (加藤 秀夫)
- 時間栄養学から乳幼児期の食育を考える (加藤 秀夫 江良 真衣)
- 生活習慣病の予防と付き合い方 (西田 由香)
- お口の健康教室：元気に おいしく いただきます♪ (今村 麻里子 齋藤 望)
- 2017年度健康づくり委員 交流集会 (加藤 秀夫 田中 夏海)
- 健やか健康づくり担当者(健やか隊員)養成研修
(加藤 秀夫 西田 由香 土谷 庸 妹尾 良子 今村 麻里子 前田 朝美 出口 佳奈絵
花田 玲子 山田 和歌子 田中 夏海 江良 真衣)
- 平成29年度クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習 (葛西 美樹 工藤 寧子)
- 平成29年度 被服製作技術検定1級洋服講習会 (葛西 美樹 工藤 寧子)
- 被服学習会「草木染め体験とタペストリーの製作」 (葛西 美樹 工藤 寧子)
- 風水で読み解く弘前 (佐々木 隆)
- 昔歌った童謡・唱歌 (一戸 智之)
- ブルグミュラーコンクール2017年 東北大会 (一戸 智之)
- 五所川原第一中学校校内合唱コンクール (諏訪 才子)
- 弘前南高等学校 平成29年度芸術鑑賞教室 (諏訪 才子)
- 第33回 新春コンサート (一戸 智之)

【 健康寿命とこれからの食育 】	
依頼団体	東郡地区学校給食連絡協議会
対象者・人数	学校給食実施校の校長、学校給食センター長、養護教諭代表者、 栄養教諭、学校栄養職員 : 合計30名
場 所	アラスカ会館
日 時	平成29年5月2日(金) 14:30 ~ 16:00
担当者名	西田 由香
内 容	<p>講座の目標：健康寿命を延伸するための、これからの食育のあり方や子どもの食と健康に関する具体的な対策についての理解を深める。</p> <p>1) 生活習慣病と食の関係について 食べ過ぎ、野菜不足、不規則な食事時刻、朝食欠食などの積み重ねが様々な病気の原因になることについて、青森県の実態と課題を含めながら動機付けの重要性を確認した。 食塩の摂りすぎや食事の量・内容の偏りによる悪影響について、イラストとともに解説し、減塩や野菜を食べる大切さについての理解を深めた。</p> <p>2) 食育の推進について 健康食品やサプリメントに依存するのではなく、食材を活用した食事(献立)の見直しが必要である。食や健康についての興味を高めるためには、分かりやすい教材の工夫が必要であり、身近な食材を用いた実験などを紹介した。 食生活の悪影響はすぐには出ないため、児童生徒の20~30年後を見据え、健康管理できる人材育成が目標となる。将来一人暮らしになっても自分で実践できる基本的な食の知識や技術・アイデアを身につけさせておくことが食育の目標でもある。</p>

【 目指せ栄養士のレベルアップ！発表にチャレンジ ~見やすいスライドを作ろう~ 】	
依頼団体	公益社団法人 青森県栄養士会
対象者・人数	栄養士、管理栄養士 約200人
場 所	青森県観光物産館アスパム
日 時	平成29年5月21日(日) 9:20 ~ 10:50
担当者名	西田 由香
内 容	<p>講座の目標 管理栄養士・栄養士が研究会や学会等で発表するためのスキルを修得する。 座長：柴崎政孝(青森県栄養士会副会長：黒石病院)</p> <p>シンポジスト</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 研究テーマを決めてみよう 横山麻実(弘前大学医学部附属病院) 2) 抄録を作成してみよう 石岡拓得(弘前愛成会病院) 3) 見やすいスライドを作ろう 西田由香(東北女子大学) 4) わかり易く発表してみよう 芳本遼太(ネスレ日本) <p>※プレゼンテーション用スライドを作成する際の5つのポイントを説明した。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①文字のサイズ、バランス 学会発表用のスライドは会場後方にも見えることを意識して作成すること。配付資料と映写用は異なることを念頭に、文字のサイズや量、色使いやバランスに配慮が必要。 ②色と組み合わせ 濃淡や色彩の有効活用、色に定義付けする工夫について ③スライドの背景 ④図表のデザイン、色彩 強調したい部分の工夫、図表の罫線や目盛、間隔などの工夫について ⑤アニメーションの注意点 など

【 あおもりの食と健康を考えよう 】

依頼団体	青森県総合学校教育センター 義務教育課
対象者・人数	栄養教諭、学校栄養職員、学校での食育推進担当者：合計39名
場 所	青森県総合学校教育センター
日 時	平成29年6月2日（金） 9：30 ～ 12：00
担当者名	西田 由香
内 容	<p>講座の目標：学校現場における食育推進ための理解と知識を深め、各校の実態に応じた実践につなげる。</p> <p>1) 青森県の食と健康に関する実態について</p> <p>青森県は糖尿病による死亡率が2年連続「ワースト1位」である。</p> <p>糖尿病だけでなく、様々な疾患は日々の食習慣の積み重ねによって予防できる。学校現場において【食育】を積極的に推進することは青森県民の健康寿命延伸のための重要な取り組みであることを確認した。</p> <p>2) 糖尿病と食生活について</p> <p>食事による予防と治療の意義について理解を深めるため、イラストとともに平易に解説した。また、「食べ過ぎ」による悪影響を小中学生にも分かりやすく説明するための教材の一例を提示した。</p> <p>3) 栄養バランスの考え方について</p> <p>青森県では減塩が積極的に推奨されているが、取り過ぎた食塩の尿排泄を高めるためには、動物性たんぱく質を献立に組み込むことの大切さを紹介した。日々の給食は理想的な食事の「見本」であることから、給食で提供されている汁物のあり方（食塩濃度や具だくさんの定義）についても問題を提示した。</p> <p>最後に、健康食品やサプリメントに頼るのではなく、青森県産の食材を活用した食育推進の大切さを確認した。</p> <p>参加者からは「何となく分かっている部分を、分かりやすく児童生徒の指導に活かせる内容でよかった」、「減塩より減糖をすすめることも大切ではないか」、「このように話すと子どもにも理解しやすいと思った」などの感想が得られた。</p>

【 第49回秋田県食生活改善推進員リーダー研修会 】	
依頼団体	秋田県生活センター
対象者・人数	秋田県食生活改善推進員、行政職員等 約300名
場 所	秋田県庁第二庁舎8階 大会議室
日 時	平成29年6月27日（火） 14:00 ~ 16:00
担当者名	加藤 秀夫 前田 朝美 出口 佳奈絵
内 容	<p>食生活の改善で生活習慣病予防につなげようと活動する食生活改善推進員のための研修会は、秋田県民の健康づくりのため食育活動などを行う団体「秋田県食生活改善推進協議会」が毎年開催している。研修会では、講演「科学的健康情報から食のウソ・ホントを考える」と公開実験を行った。身近な健康情報や食と健康の大切さについて、県民の方にも分かりやすく解説した。公開実験では、野菜と果物健康食品を用いた。そして、クイズを交えた工夫も取り入れた。参加者は、和やかで明るい雰囲気の中、講演内容や公開実験に対する関心度だけでなく、学習意欲の高さが印象的だった。県民の食と健康に関する意識の向上には、地域で活動する食生活改善推進員の意見交流や学びの機会を企画する秋田県行政管理栄養士の役割も大きいと感じた。</p>

【 夏バテを乗り切るためには！～夏野菜たっぷりの食事で体調管理～ 】	
依頼団体	青森県立浪岡高等学校父母と教師の会 青森県立浪岡高等学校
対象者・人数	浪岡高等学校父母と教師と生徒31名
場 所	浪岡高等学校 調理教室
日 時	平成29年7月2日（日） 10:00 ~ 13:00
担当者名	妹尾 良子 花田 玲子
内 容	<p>「 夏バテを乗り切るためには！ ～夏野菜たっぷりの食事で体調管理～ 」</p> <p>10:00～10:30 夏バテ予防についての講義</p> <p>10:30～11:00 夏バテを乗り切るメニューの調理説明</p> <p>【 メニュー 】</p> <p>枝豆ごはん 豚肉のガーリックソース ズッキーニのカレー炒め とろろ芋 フルーツヨーグルト トマトスープ</p> <p>11:00～12:00 調理実習</p> <p>12:00～12:30 試食、感想および質問</p> <p>12:30～13:00 片づけ</p>

【 美食&ママ フェス 】	
依頼団体	ヒロロスクエア賑わい創出委員会
対象者・人数	一般の方 約50名
場 所	弘前市民文化交流館イベントスペース（ヒロロ3階）
日 時	平成29年7月15日（土） 10:20 ~ 12:15
担当者名	加藤 秀夫 出口 佳奈絵 江良 真衣
内 容	<p>健やかなからだ・健康美を作る「食」について考える「美食フェス」と、駅前こどもの広場利用者サークルによる活動発表の場「ママフェス」が同時開催された。</p> <p>講演では、「知って得する！食 de 健康美を深める」をテーマに、家族の健康美を意識した身近な健康情報や食の大切さについて分かりやすく解説した。</p> <p>体験ブースの「①実験で知る！ビタミンC増量作戦」と「②アンチエイジング（抗酸化作用）High&Low」では、学生（5名）が野菜や果物、健康食品を用いた実験を行い、子どもから大人まで楽しめる内容を工夫した。その他、「健康人生相談」では、家族の食と健康に関する相談などがあった。</p> <p>食と健康に関する意識の向上には、地域で活動する様々な団体との連携と協働が大切であり、今回は大学と地域のつながりを深める良い機会となった。</p>



【 食でアップ！体力&健康づくり 】	
依頼団体	下北地区学校給食連絡協議会・むつ下北学校保健主事会
対象者・人数	学校給食実施校の校長、学校給食センター長、養護教諭、栄養教諭、学校栄養職員、調理師：合計75名
場 所	下北文化会館 視聴覚室（2階）
日 時	平成29年7月27日（木） 10:00～11:30
担当者名	西田 由香 山田 和歌子
内 容	<p>講座の目標：児童の貧血対策方法や、青森県の健康寿命を延伸するための食育のあり方など、子どもの食と健康に関する具体的な対策についての理解を深める。</p> <p>1) 朝食の大切さと貧血予防のための食事の組み合わせについて 朝食の役割と鉄の吸収が高まる食事の組み合わせについて（飲み物も含む）具体例を挙げ、普段の食事の意識改善への理解を深めた。また、鉄の吸収を高めるビタミンCはどんな食材に多いのか、逆に鉄の吸収を妨げる飲み物はどんなものがあるのかを実験を通して学んだ。</p> <p>2) 生活習慣病と食の関係について 野菜不足、朝食欠食、不規則な食事時刻など、すぐには現れなくても長い時間をかけてじわじわと体に及ぼす悪影響について、青森県の実態と課題を含めた動機付けをおこなった。特に今年度発表された「主な死因別に見た青森県の年齢調整死亡率」について、男女ともに第2位に挙げられた糖尿病への理解を深めた。糖尿病は亡くなる病気ではなく、食事で改善できる病気であり、その食への意識は大人だけでなく、小さい頃からの食への意識付けが自身の健康管理につながることを学んだ。 単一になりがちな野菜の選択においても、「ばっかり」ではなく「バラバラ」に多様な食材をたべることで様々な効果が期待できることを学んだ。最後に抗酸化力の高い食材について実験をまじえながら理解を深めた。</p>

【 きちんと食べてなりたいカラダ 】	
依頼団体	主催：スポーツクラブNAS(株)、共催：大阪スローフード協会
対象者・人数	NAS(株)の管理栄養士、スポーツクラブNAS支配人及びマネージャー 20人 ロート製菓 4人
場 所	スポーツクラブNAS(株)
日 時	平成29年8月28日（月） 9:30～12:30
担当者名	松本 範子
内 容	<p>【企画趣旨】</p> <p>◎テーマ：正しく食べること</p> <p>◎目的：「なりたい体づくり」のサポート</p> <p>例えば、ダイエットや持久力増、ケガに強くなる体づくり、回復力を向上、筋力アップ、高齢者の筋力維持など、それぞれの人の「なりたい体」のために、食材の選び方、調理の仕方、食べ方など、人間の生理や自然の摂理、あるいは栄養学や食にまつわる様々な情報など幅広い見地から学んでいただき、「なりたい体」づくりを通して、日々の健康と健康寿命アップなどに役立てることを目的とし、健康づくりを指導するスタッフ教育として、栄養講話を行った。</p>

【 大学模擬講義 】	
依頼団体	主催：浪岡高等学校
対象者・人数	1回目18人 2回目22人
場 所	浪岡高等学校内教室
日 時	平成29年10月6日（金） 13:30 ~ 15:30
担当者名	松本 範子
内 容	<p>【企画趣旨】</p> <p>◎テーマ：勝利をつかむ食生活—スポーツ選手の食事のとり方</p> <p>◎目的：大学進学にむけた模擬授業を2回に分けて実施した。北海道から青森県内まで、6大学から教員が出向き、それぞれの専門分野について授業を展開していた。</p> <p>本授業では、スポーツ栄養学をテーマにスポーツ選手の基本的な食事のとり方から欠食の生体への影響、暑熱環境下の水分補給に関する講義を行った。</p>

【 スポーツ（身体づくり）のためのたんぱく質の重要性に関するレクチャー 】	
依頼団体	主催：ロート製薬（株）、共催：大阪スローフード協会
対象者・人数	大阪スローフード協会 1人 ロート製薬 3人
場 所	天理大学内
日 時	平成29年10月9日（月） 16:30 ~ 17:30
担当者名	松本 範子
内 容	<p>【企画趣旨】</p> <p>◎テーマ：スポーツ（身体づくり）のためのたんぱく質の重要性について</p> <p>◎目的：商品「ダルーラ」に含まれる‘ひよこ豆’レンズ豆‘の栄養についてひよこ豆、レンズ豆を使用したスープ「ダルーラ」の栄養価について、葉酸、ビタミンB群、鉄が豊富であることやスポーツ前後における食べ合わせ、不足栄養素との組合せなど有効な利用方法についてレクチャーし、ロート製薬社内用パンフレットの資料について助言を行った。</p>

【 食から病気を科学する 】	
依頼団体	弘前地区小学校保健教育研究会
対象者・人数	小学校教諭（校長、養護教諭など）：約40名
場 所	弘前市立文京小学校
日 時	平成29年10月11日（金） 14:30 ~ 16:20
担当者名	西田 由香
内 容	<p>研究会の目的：保健教育に関する識見向上を図るとともに食と健康について学ぶ機会とする。また、弘前式健康教育コアカリキュラムに基づく授業実践への参考とする。</p> <p>1) 青森県の実態と課題について 短命県返上に向けて早期発見・早期治療も大切であるが、最も大事なことは「病気になること」＝「食育」である。肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症、などの生活習慣病の予防は、若い頃からの規則正しい食生活が基本となる。小学校で食育を積極的に推進することは、青森県民の健康寿命延伸のための重要な取り組みであることを確認した。</p> <p>2) 食と健康に関するメカニズムや時間栄養学について 「食べ過ぎ」によって肥満や糖尿病が発症するメカニズムについて、イラストや具体例とともに平易に解説した。時間栄養学を活用した健康づくりの一例を紹介した。また、身近な食材のビタミンC含量について実験を用いて確認し、様々な食材を組み合わせる大切さを確認した。</p> <p>3) 栄養バランスの考え方と実践について 食育では、調理（料理）技術がなくても、バランスの良い食事を実践できる手法を考える力、実践する意欲、モチベーションを維持・向上させることが課題である。健康食品やサプリメントに依存せず、県産食材を活用した食育推進の大切さを確認した。 参加者からは、「時間栄養学や食べる組み合わせに興味をもつことができました」、「野菜から食べる大切さや色の付いた部分の効能を学ぶことができました」、「資料がわかりやすく豊富で、実験も大変興味深かったです」、「すぐに実践できる内容が沢山ありました」などの感想が得られた。</p>

【 中津地域食育推進研修会 】	
依頼団体	中津地域食育ネットワーク協議会
対象者・人数	管内食育関係団体および関係機関 60名
場 所	弘前文化センター 1階 会議室
日 時	平成29年11月1日（水） 13:30 ~ 14:30
担当者名	加藤 秀夫 今村 麻里子
内 容	<p>参加者は食育[食と健康]に関心はあるものの、どう取り組んでいけばよいかかわからず活動を担当することになった方も多いためのご依頼をいただき、まずは、「食育とは～食育の概念を知ろう～」という演題でお話ししてほしいとのことであった。そこで今村より、10程度で食育の考え方、取り組み、青森県の背景、現状等を簡単にお知らせし、ここから課題を見つけ出し、どう行動していけばよいのかを考えるきっかけづくりとした。</p> <p>続いて、加藤より「地域農産物の効能や効果的な食べ方について～食と健康のウソ・ホント～」と題して、身近な地域産物の活用法について、健康な食生活を考えていくうえで大切な時間栄養学の観点を入れた具体的な講話を60分程度行った。ここでは健康維持につながるよう、実験やクイズを交えてわかりやすく解説した。</p> <p>栄養学や食と健康に高い関心を示し、青森県の食と健康を考える有意義な時間となったと考えられる。</p> <p>実験や講話の手伝いのために、学生（家政学科4年2名）を同行した。</p>

【 これからの食育と時間栄養学 】	
依頼団体	広島女学院大学
対象者・人数	約200人
場 所	広島女学院大学 人文館3階303号室
日 時	平成29年11月22日(水) 15:00 ~ 16:30
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>1日3回の食事で朝食を重視する理由は、体温やホルモン分泌のリズム形成において不可欠だからである。就寝前の食事(夕食)から長時間の空腹を経た後に食べる朝食〔Breakfast=空腹(fast)を断ち切る(break)〕の刺激は、からだ全体に目覚めを伝える信号として重要である。血中副腎皮質ホルモンの日内リズムは朝にピークを示し、燃料切れのからだにエネルギーを供給する準備状態にある。そのタイミングで食事を摂取すると脳の働きや活動力を高めることができる。ここ数年間の文部科学省「教育課程実施調査」において、朝食を毎日食べる子どもほど学力テストの点数は高いと報告されている。また、朝食の欠食習慣は基礎代謝と体温低下によって免疫力も弱くなる。肥満も朝食欠食者に多い。</p> <p>肥満者の増加は食生活だけでなく、睡眠不足や交代勤務も関係している。睡眠サイクルの乱れや短い睡眠時間は空腹感を促すグレリンの分泌量を増加させ、一方で食欲を抑えるレプチンの分泌量が低下するために過食の原因となる。つまり、早寝早起きで十分な睡眠をとり、1日3回の食事を規則正しく食べる生活習慣こそ食育の秘訣である。</p> <p>食育は子供の成長発育に深く関与し、運動と食事のタイミングも重要である。筋肉や骨の成長に関わる成長ホルモンの分泌量は運動によって影響を受ける。朝の運動は成長ホルモンの分泌量を低下させ、一方夕方の運動は分泌量を上昇させる。成長期において筋肉や骨の成長を促すには、夕方に運動をすることが大切になるが、これは成長の材料となる栄養素の供給が十分であることが前提である。つまり、夕方のトレーニングによる生理的効果を最大限に高めるためには、消化・吸収に必要な時間を考えると、トレーニングの4～5時間前の昼食の食事内容が重要となる。</p>

【 時間栄養学から乳幼児期の食育を考える 】	
依頼団体	弘前市保育研究会
対象者・人数	中南地域県民局管内 給食担当職員 約100名
場 所	平川市 アップルランド
日 時	平成30年2月9日(金) 14:30 ~ 16:30
担当者名	加藤 秀夫 江良 真衣
内 容	<p>弘前市保育研究会では、「時間栄養学から乳幼児期の食育を考える」と題し、保育園で給食施設栄養管理指導に従事する調理師や栄養士、管理栄養士等に対し子どもの時間栄養学を中心に「食と健康」の大切さについて講演を行った。</p> <p>食事のタンパク質の不足や朝食欠食は子どもの学力の向上や認知症の予防に影響することを解説した。また、野菜や果物の抗酸化力実験や食育クイズを交えて行い、会場の雰囲気や和ませる工夫を取り入れた。子どもの成長に大切な時間栄養学に関する講演会の必要性を感じた。</p>

【 生活習慣病の予防と付き合い方 】	
依頼団体	株式会社 弘前公益社
対象者・人数	終活に興味のある中高年：約20名
場 所	公益アーバンホール（弘前市松森町16）
日 時	平成30年2月23日（金） 10:50 ~ 11:50
担当者名	西田 由香
内 容	<p>セミナーの目的：終活の楽しみ方や向かい方を学ぶ タイトル「生活習慣病の予防と付き合い方」 内容：健康づくりのポイント「3カ条」についてイラストや具体例とともに解説した。</p> <p>1) あまい話と、悪いアブラについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・甘い菓子類やジュース、糖質の過剰摂取とどか食いによる悪影響について ・血糖値を急激に上昇させない食べ方と食生活のポイントについて ・動脈硬化の予防のために、控えたい油脂類の種類について <p>2) 食塩との上手な付き合い方について 薄味を心がけ、塩蔵品や漬物類を控えることも大切だが、加工品やレトルト商品のように食塩だけでなく添加物や脂肪含量の多い食品にも注意が必要。</p> <p>3) 栄養バランスの考え方と実践について 健康食品やサプリメントに依存せず、食材を「いろいろ」活用して、楽しい食生活を心がけることが健康づくりの基本であることを確認した。</p> <p>※健康栄養学科1期生の学生（5名）が、5種類の食材のビタミンC実験を実施した。</p>

【 お口の健康教室：元気に おいしく いただきます♪ 】	
依頼団体	板柳町地域包括支援センター
対象者・人数	約10名 板柳町在住の二次予防事業対象者 （将来、要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者）
場 所	板柳町公民館 調理室
日 時	平成30年2月27日（火） 10:00 ~ 12:00
担当者名	今村 麻里子 齋藤 望
内 容	<p>地域の高齢者向けの調理実習を行った。高齢者自身が手軽に準備でき、おいしくてかつ健康にも配慮した献立とした。今回は身近にあるが、固定された料理のイメージのある「ほたて稚貝」「おから」を春らしい料理にすることで、応用料理を覚えてもらうよう配慮した。参加者は女性のみということで、「春の女子会」をコンセプトに、いつまでも若々しい気持ちを保ってもらえるよう工夫した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ほたて稚貝のコンソメスープパスタ ○おからのサラダ <p>高齢になると栄養不足になることも考えられるため、たんぱく質と野菜を上手に摂取できる献立とした。少しの工夫でしっかりと栄養が取れることを伝え、さらには減塩や野菜を食べる大切さを解説した。</p> <p>一緒に作り、一緒に食べるという経験から自身の健康について考えようとする姿勢が見られた。</p>

【 2017年度 健康づくり委員 交流集会 】	
依頼団体	健康づくり中央連絡会
対象者・人数	津軽保健生活協同組合員及び健康づくり中央連絡会会員 87名
場 所	藤崎町文化センター
日 時	平成30年3月24日(土) 13:00 ~ 14:30
担当者名	加藤 秀夫 田中 夏海
内 容	記念講演では、「知って得する 食と健康 ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント」と題し、食と健康の大切さについて講演を行った。講演では、野菜と果物を用いた食育実験やクイズで会場の雰囲気をもたせ工夫を取り入れ、参加者からは驚きと納得の反応があった。質疑応答では、健康食品についての是非や甘い物の上手な摂り方、朝食が大切な理由など、積極的に活発な質問が多くあった。とても明るい雰囲気の中、普段なかなか聞けない「食と健康」に関する疑問について解消し、お互いに共有できる機会となったのではと感じる。

【 健やか健康づくり担当者（健やか隊員）養成研修 】	
講師名	【青森地区】妹尾 良子、前田 朝美 【むつ地区】出口 佳奈絵、花田 玲子 【弘前地区】西田 由香、山田 和歌子 【青森地区】加藤 秀夫、今村 麻里子 【八戸地区】前田 朝美、田中 夏海 【弘前地区】土谷 庸、江良 真衣
実施場所	【青森地区】青森県トラック協会会館 【むつ地区】むつ市 下北文化会館 【弘前地区】弘前市中央公民館岩木館 【青森地区】青森市協同組合青森総合卸センター 【八戸地区】南部町 ゆとりあ 【弘前地区】弘前市弘前市民会館
日 時	【青森地区】平成29年7月11日(火) 【むつ地区】平成29年8月30日(水) 【弘前地区】平成29年7月19日(水) 【青森地区】平成29年9月7日(木) 【八戸地区】平成29年7月25日(火) 【弘前地区】平成29年9月15日(金)
対象者の内容 及び参加人数	【青森地区】青森県内事業所 50名 【むつ地区】むつ地区事業所職員 47名 【弘前地区】弘前地区事業所職員 35名 【青森地区】青森地区事業所職員 47名 【八戸地区】八戸地区事業所職員 37名 【弘前地区】弘前市地区事業所職員 38名
内 容	<p>青森県医師会 健やか力推進センターが主催する「健康づくり担当者養成研修」とは、今年度から青森県の新たな施策としてスタートした「健康経営認定制度」に係る研修である。この研修を受けることにより、多くの職域において健康教養を身に付けた健康リーダーが活躍し、青森県の短命県返上活動に貢献できるものと期待されている。</p> <p>本学講師陣は、この健やか隊員育成プログラムの「栄養」分野において、講義と健康弁当試食(実習)を担当した。まず、「できること」から始めてみるという視点から、青森県特有の食塩・糖分過剰や野菜不足など身近な話題を取り上げて、「食生活と健康」について分かりやすくお話した。参加者からは、「塩分過多や野菜不足は分かっている、具体的にどのように解決していくかまでは至らず取り組みづらかったが、分かりやすい講義を聞いて出来そうな気がしました。」「食事について1日でトータルのバランスを考えればよいと思っていたので、実は1食1食で気をつけていかなければならないし、時間帯によっては吸収率が違うことが理解できました。」など、前向きな感想がありました。</p>

【平成29年度クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習】	
依頼団体	秋田県高等学校家庭科技術検定
対象者・人数	クリーニング師 ①25名 ②23名 ③22名 計70名 クリーニング業務従事者講習 ①8名 ②7名 ③6名 計21名
場 所	①弘前市総合学習センター ②五所川原市民学習情報センター ③アピオあおもり
日 時	①平成29年 7月20日(木) 13:00 ~ 15:00 ②平成29年 7月27日(木) 13:00 ~ 15:00 ③平成29年 9月14日(木) 13:00 ~ 15:00
担当者名	葛西 美樹 工藤 寧子
内 容	講義科目 「繊維及び繊維製品について」 クリーニング師研修 1 繊維素材の基礎知識 2 衣料品生産の基礎知識 3 染色加工の基礎知識 4 副資材の基礎知識 5 注意したい素材等と事故防止策 クリーニング業務従事者講習 1 繊維素材の基礎知識 2 衣料品生産の基礎知識 3 染色加工の基礎知識 4 副資材の基礎知識 5 繊維についてのQ & A 当該研修及び講習は、全国生活衛生営業指導センターが青森県知事の指定を受けて実施

【平成29年度 被服製作技術検定1級洋服講習会】	
依頼団体	秋田県高等学校家庭科技術検定
対象者・人数	秋田県高等学校教諭 10名
場 所	東北女子大学 203室
日 時	平成29年 8月7日(月) 10:00 ~ 16:00 平成29年 8月8日(火) 9:00 ~ 16:00 平成29年 8月9日(水) 9:00 ~ 16:00
担当者名	葛西 美樹 工藤 寧子
内 容	全国高等学校家庭科技術検定被服製作(洋服)1級総裏ジャケットの製作 [作業工程] 1日目 ①型紙を切る→②布の裁断→③芯の裁断→④芯をはり、しるしつけ→⑤袖づくり 2日目 ①ダーツ縫い→②見返しつけ→③ポケットづくり→④衿ぐり縫い→ ⑤ポケットつけ→⑥脇縫い 3日目 ①脇の中とじ→②裾の始末→③袖つけ→④衿ぐりの始末→⑤仕上げ

【 被服学習会「草木染め体験とタペストリーの製作」 】	
依頼団体	一関修紅高等学校
対象者・人数	生活教養科 ①2年5組17名 ②3年5組23名
場 所	調理実習室
日 時	平成29年10月6日(金) ① 9:55 ~ 11:45 ② 13:30 ~ 15:20
担当者名	葛西 美樹 工藤 寧子
内 容	<p>草木染め体験をテーマに、2年生は茜または玉ネギ外皮を用いた絞り染めトートバッグ、3年生は玉ネギ外皮を用いた絞り染めテーブルセンターを制作した。染色や媒染の時間を利用して、植物染色の概要について説明を加えた。当日の流れは下記のとおりである。</p> <p>①図案の決定 → ②輪ゴムやスズランテープを用いて布を絞り、模様付けをする → ③ぬるま湯に布を浸漬する → ④染色 → ⑤媒染(焼ミョウバン) → ⑥水洗い → ⑦乾燥・仕上げ</p> <p>生徒から、「人それぞれ違う模様ができ、個性が見られた」「絞りのデザイン、玉ネギの皮でどんな色が出るのかなどを考える一つひとつの工程がとても楽しく、勉強になった」「玉ネギの皮という普通であれば捨てるものから色が出て、好きな柄に染められることに興味をもった」など良好な感想が得られ、生徒の興味関心を深めることができた。</p>

【 風水で読み解く弘前 】	
依頼団体	弘前市立東目屋公民館
対象者・人数	11人
場 所	東目屋公民館
日 時	平成29年9月14日(木) 13:00 ~ 15:30
担当者名	佐々木 隆
内 容	<p>弘前の町作りが風水思想でできていることを紹介した。</p> <p>ただ、参加者の都合で予定よりも人数が減ってしまった。</p> <p>小学校などで話をするように「風水」よりももう少し分かりやすい名称に工夫することも考えた。</p> <p>主催者は「風水」の名に引かれて招いたと言っていた。</p>

【 昔歌った童謡・唱歌 】	
依頼団体	主催：平川市教育委員会
対象者・人数	一般 約40名
場 所	平川市碓ヶ関公民館
日 時	平成29年8月5日（土） 13:00～15:00
担当者名	一戸 智之
内 容	<p>これまで保育所及び初等教育現場で取り扱われてきた日本の童謡・唱歌を中心に16曲を精選し、それらを季節ごとに類別した上で、山崎 祥子名誉教授と共に各々の作品について楽曲解釈と歌唱法の指導を行った。初めに、参加者全員が自然で無理のない声の出し方について理解を図るため簡単な聴唱法を試みた。言葉のリズム、アクセント、イントネーションと歌詞との結びつき、旋律と言葉の特性を生かして歌うことの重要性について論じ、鼻腔共鳴、上部共鳴、頭声発声、発声と横隔膜の関係等々について示し、曲種に応じた発声法の実践指導を行った。さらに、日本の童謡・唱歌の歴史と意義を踏まえ、各々の楽曲相互の関連性を系統立てて解説し、日本語と旋律の関係や日本語による美しい発声について理解を図った。最後に、幼少期における情操教育としての音感教育の意義について触れ、これからの初等音楽教育の在り方について見解を述べた。</p> <p>【準備（資料および楽器）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歌唱曲集および配布用テキスト資料作成 ・春夏秋冬の曲目映像資料作成 ・電子ピアノ使用（8/11 音楽室より搬出 8/12 返却搬入） <p>【当日の内容と演奏曲目】</p> <p>○13:00：講座開始＝発声について（自然で無理のない声の出し方について）</p> <p>○13:20：「春」＝＜春よこい＞ ＜花＞ ＜みかんの花咲く丘＞ ＜おかあさん＞ 「夏」＝＜夏は来ぬ＞ ＜浜辺の歌＞ ＜雨＞ ＜めだかの学校＞ ＜碓ヶ関小唄＞ ＜碓ヶ関音頭＞ ＜関と殿さま＞</p> <p>○14:00：休憩（席巡回、机間巡回、あいさつ、懇談）</p> <p>○14:10：「秋」＝＜もみじ＞ ＜夕やけ小やけ＞ ＜里の秋＞ ＜ゆりかごの歌＞ 「冬」＝＜赤いくつ＞ ＜富士山＞ ＜うれしいひなまつり＞ ＜早春賦＞</p> <p>○15:00：終了</p>

【ブルグミュラーコンクール2017年 東北大会】

依頼団体	<p>主催：株式会社東音企画 主管：ブルグミュラーコンクール東北大会 弘前地区実施事務局 後援：一般社団法人 全日本ピアノ指導者協会</p>
対象者・人数	幼児・小学生・中学生・高校生他、約60名参加
場 所	弘前大学創立50周年記念会館 みちのくホール
日 時	平成29年9月3日（日） 13:00 ~ 17:30
担当者名	一戸 智之
内 容	<p>ピアノコンクールの審査を担当した。本コンクールは「ピアノ学習者において、日常レッスンで使う、ブルグミュラーの作品を中心として、より豊かな表現を追求する素地を養うこと」を趣旨として全国規模で開催されている。県内もさることながら県外からも、幼児から高校生まで幅広い年齢層で参加者があり、日頃の練習の成果を存分に発揮していた。カテゴリーごとの課題曲は以下に示すが、それらの中心を為す楽曲は、教員養成課程におけるピアノ実技のテキストとして幅広く活用されている「ブルグミュラー25の練習曲」である。本学においても「音楽表現Ⅰ」及び「音楽表現Ⅲ」における授業用テキストとして使用しており、これは基礎的なピアノ奏法の習得かつ汎用的な演奏技能の習熟を図りながら楽曲の総合理解を深めていくためのきわめて効果的な教材である。今回、審査を通して子どもたちの個性豊かで創造性溢れる演奏に接したことは、将来、教育に携わる本学学生への実践指導に生かしていくための貴重な経験となった。こうした幼少期及び児童期における音楽活動が、子どもたちにとって単にピアノ演奏技術や表現力の向上に留まらず、将来に向けて発想力や独創性、美的情操を養っていくための貴重な体験の一つとなることを願っている。</p> <p>【課題曲】</p> <p>幼児部門：おきやくさん、ちゃいろのこびん、かさ、たかのぼうや 小学1・2年A：ガボット、ワルツ、勇気のある人、マーチ 小学1・2年B：ブルグミュラー25の練習曲（1～8番）の中から1曲 小学3・4年B：ブルグミュラー25の練習曲（9～25番）の中から1曲 小学5・6年A：ブルグミュラー25の練習曲の中から1曲 小学5・6年B：ブルグミュラー18の練習曲の中から1曲 中学生：ブルグミュラー25の練習曲の中から1曲またはブルグミュラー18の練習曲の中から1曲 高校生：ブルグミュラー25の練習曲の中から1曲またはブルグミュラー18の練習曲の中から1曲</p>

【 五所川原第一中学校校内合唱コンクール 】

依頼団体	五所川原市立五所川原第一中学校
対象者・人数	五所川原第一中学校 第1～3学年生徒 706名
場 所	五所川原市ふるさと交流圏民センター（オルテンシア）大ホール
日 時	平成29年10月14日（土） 11：15 ～ 16：00
担当者名	諏訪 才子
内 容	<p>「五所川原第一中学校・校内合唱コンクール」において、第1～3学年、706名を対象に、外部審査員として合唱の審査、及び審査後の講評を行った。同コンクールは、文化祭の一環として、全教員・全学年が合同で参加し、五所川原市ふるさと交流圏民センター（オルテンシア）大ホールにて開催された。現在、西北五地域にある中学校、19校全てが校内合唱コンクールを行っており、合唱は、音楽科の授業の枠を超えて、学校全体での音楽活動及び文化的・教育的行事となっている。合唱・歌唱は、自分自身の身体を楽器として響かせながら息と声を放ち、音楽を通して自己表現することができる活動である。また、皆が一緒になってハーモニーを作り上げることにより、音楽的な力とともに、団結力や思いやりの心、協調性など人としての力をも高め、全人的な成長につながる。このことから、幼稚園から小学校・中学校・高等学校・大学における音楽教育において、また生涯教育としても重要な位置を占めている。主な内容は、以下の通りである。</p> <p>1) 演奏曲は、課題曲・自由曲の2曲構成で、また、指揮者・伴奏者は各クラスの生徒がそれぞれ担当している。五所川原第一中学校では、全学年の課題曲を「ふるさと」（高野辰之作詞、岡野貞一作曲）に統一して、第1学年は混声2部合唱、第2学年は混声3部合唱、第3学年は混声4部合唱（いずれも、黒部美樹編曲による）と、学年が上がるにつれ歌唱技能や表現、音楽性がより高度で深い内容となるように設定されている。演奏は、ステージで第1学年から学年毎に順番に進められ、全校がその演奏を聴く形態で行われた。</p> <p>2) 合唱の審査基準は、課題曲・自由曲ともに、①発声（豊かな声の響き）、②ハーモニーのバランス・美しさ、③曲にふさわしい音楽表現の工夫、④演奏マナー、の4つの観点からなる。各学年毎に金・銀・銅賞、及び特別賞として指揮者・伴奏者賞が設けられ、更に全学年から、最優秀賞が選ばれ、このクラスは、北五中学校合唱祭に学校代表として参加・演奏することとなっている。</p> <p>ホールは、1～3学年までの生徒と保護者や地域の方々が満席となり、学校と地域が密接に結びついた、大変、有意義な演奏発表の機会であった。また、音楽の授業を中心として、各クラス・学年、また全教員、全校が一丸となり、それぞれの個性を存分に発揮して取り組んだ結果の感動的な歌であった。音響効果の良い優れたホールを使用して、本格的な演奏会形式で発表することにより、一層、教育的効果も大きく、印象に残る音楽体験となった。</p>

【 弘前南高等学校 平成29年度芸術鑑賞教室 】	
依頼団体	青森県立弘前南高等学校錫杖会
対象者・人数	弘前南高等学校 第1～3学年生徒 714名、及び教職員
場 所	弘前市民会館 大ホール
日 時	平成29年11月8日（水） 13:30 ～ 15:30
担当者名	諏訪 才子
内 容	<p>「弘前南高等学校 平成29年度芸術鑑賞教室」にて、第1～3学年生徒、714名、及び教職員を対象に、声楽演奏を行った。この鑑賞教室は、弘前南高等学校を卒業後、音楽、芸能及び舞踊等、様々な分野で活動している卒業生と同校の吹奏楽部、約40名が共演する構成で、弘前市民会館、大ホールにおいて開催された。</p> <p>ファンファーレに続く開場の後、吹奏楽部によるウェルカム・コンサートが出迎える中で、アットホームな雰囲気にもまれた開演となった。吹奏楽部、声楽（メゾ・ソプラノ及びテノール独唱）、トランペット・トロンボーン・サクソ、ポップスなど多彩なジャンルの共演となり、最後は、出演者全員が会場の在学学生・教職員とともに校歌を斉唱した。聴き手と演奏者が音楽の喜びを共有することができた貴重な機会であった。生徒たちが、どのようなジャンルにおいても、一層、音楽に興味をもち親しんでいくこと、更には、将来、専門的な音楽の道で勉強・活動する契機となることを期待する。</p> <p>主な演奏曲目は、以下の通りである。</p> <p>1) 声楽演奏曲目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Nel cor più non mi sento (Giovanni Paisiello 作曲) ・ふるさと二重唱 (高野辰之作詞、岡野貞一作曲、浦田健次郎編曲) テノール 福田清美氏 / ピアノ伴奏 鈴木桂子氏 <p>2) その他の演奏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・声楽：Kaddisch (テノール 福田清美氏) ・トロンボーン：カヴァティーナ 作品144, トロンボーンとピアノのためのロマンス 作品21 (築館 恒氏) ・トランペット：デボラのテーマ, 海の上のピアニスト, じょんがららっば (関山幸弘氏、鈴木桂子氏、弘前南高等学校吹奏楽部) 他

【 第33回 新春コンサート 】																			
依頼団体	主催：青森県声楽研究会 後援：陸奥新報社																		
対象者・人数	小学生・中学生・高校生・一般 約150名																		
場 所	弘前市百石町展示館																		
日 時	平成30年2月3日（土） 13:00 ～ 15:30																		
担当者名	一戸 智之																		
内 容	<p>毎年開催されている青森県声楽研究会主催による「第33回 新春コンサート」に、山崎祥子名誉教授のピアノ伴奏者として出演した。他に県内で幅広く活躍している歌手8名が出演し、童謡・唱歌、日本歌曲、ドイツ歌曲、イタリア歌曲等々を中心に日頃の研究成果が披露された。今回は、演奏曲目として主に小学校および中学校で歌唱・鑑賞教材として取り扱われている以下の6曲を精選した。</p> <p>大学における実技系の演習科目において、殊に表現活動を通して適切な目的観に基づいて教師自らが範唱や範奏を実践しながら授業を展開していくことは、学生たちの音楽的性向を育み、音楽的自己表現感覚を呼び覚まし、音楽への興味・関心・意欲をより一層高めることへとつながっていく。そうしたことから、今後も演奏活動を通して、技術的、解釈的見地の両面からピアノ奏法および歌唱法について実践的研究に努め、日々の学生指導に生かしていきたいと考えている。</p> <p>【演奏曲目】</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1、赤とんぼ</td> <td style="width: 33%;">詩：三木露風</td> <td style="width: 33%;">曲：山田耕筰</td> </tr> <tr> <td>2、かやの木山</td> <td>詩：北原白秋</td> <td>曲：山田耕筰</td> </tr> <tr> <td>3、野菊</td> <td>詩：石森延男</td> <td>曲：下総皖一</td> </tr> <tr> <td>4、紅葉</td> <td>詩：高野辰之</td> <td>曲：岡野貞一</td> </tr> <tr> <td>5、冬景色</td> <td>文部省唱歌</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6、ペチカ</td> <td>詩：北原白秋</td> <td>曲：山田耕筰</td> </tr> </table>	1、赤とんぼ	詩：三木露風	曲：山田耕筰	2、かやの木山	詩：北原白秋	曲：山田耕筰	3、野菊	詩：石森延男	曲：下総皖一	4、紅葉	詩：高野辰之	曲：岡野貞一	5、冬景色	文部省唱歌		6、ペチカ	詩：北原白秋	曲：山田耕筰
1、赤とんぼ	詩：三木露風	曲：山田耕筰																	
2、かやの木山	詩：北原白秋	曲：山田耕筰																	
3、野菊	詩：石森延男	曲：下総皖一																	
4、紅葉	詩：高野辰之	曲：岡野貞一																	
5、冬景色	文部省唱歌																		
6、ペチカ	詩：北原白秋	曲：山田耕筰																	

タイアップ 事業

- “だし活 10分ごはん” レシピの開発
- 2017年度 岩木健康増進プロジェクト・プロジェクト健診結果説明会
- 青森県生活協同組合連合会との共同企画「健やか食ピング」
- 「食と健康」講演会（主催：青森県生活協同組合連合会）

“だし活10分ごはん” レシピの開発

担当者名	今村麻里子 前田朝美		
実施期間	平成29年 2月17日～ 平成29年 3月 3日		
タイアップ 団体等	イオンリテール株式会社 青森県だし活協議会	丸大堀内株式会社 青森県食生活改善推進員連絡協議会	青森県

“だし活10分ごはん”レシピ開発の経緯

東北女子大学では、青森県の健康寿命の延伸に向けたプロジェクト「だし活！健活！減塩推進事業」に関わり、県産だし等を活用しておいしく減塩・適塩を推進する活動に取り組んできました。この活動は、家庭での健康的な食生活の実現や子どもの頃からの減塩による健康寿命・平均寿命の延伸、県産農林水産物の付加価値向上による生産者の所得向上を目指しています。

私たち東北女子大学でも関係団体と連携した取組から、平成27年度にミリオン株式会社・丸大堀内株式会社と連携し、「できるだし：野菜だしく赤」を開発しました。

今回はイオンリテール株式会社からの依頼で、できるだしを使ったチラシ掲載用のレシピを開発することとなりました。

“だし活10分ごはん” 開発組織図

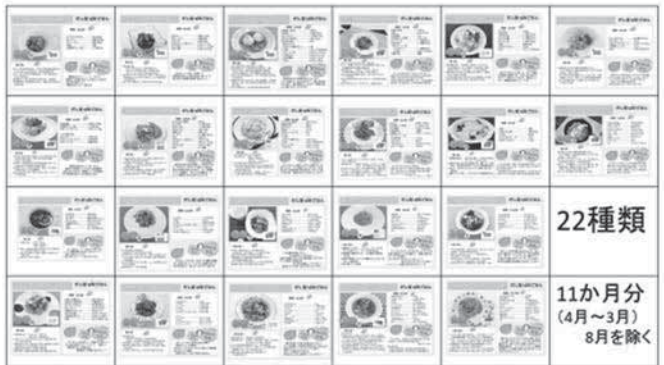


青森県 農林水産部 総合政策課(課長 作成資料より)

レシピ開発までの流れ



料理の完成



青森県だし活協議会へレシピカードを贈呈



レシピを青森県だし活協議会がレシピカードとして制作し、「減塩で生活習慣病予防」を重点目標に掲げ、地域で「だし活伝道活動」をはじめとした食生活改善の活動に取り組んでいる青森県食生活改善推進員連絡協議会に、活動の一助としていただけるようレシピカードを贈呈しました。多くのメディアにも取り上げられました。

レシピカード完成



2017年度 岩木健康増進プロジェクト・プロジェクト健診結果説明会	
講師名	加藤 秀夫、西田 由香、妹尾 良子、松本 範子、前田 朝美、出口 佳奈絵、花田 玲子、山田 和歌子、田中 夏海、江良 真衣
実施場所	中央公民館岩木館
日時	平成29年9月4日（月）
対象者の内容及び参加人数	70名
内 容	<p>「岩木健康増進プロジェクト」とは、青森県の短命県返上を目的に、弘前大学が拠点となり、弘前市（旧岩木町）、青森県総合健診センター等が連携して、平成17年から弘前市岩木地区の住民（20歳以上）を対象に健康調査を実施している。平成29年5～6月に行われた健診の結果説明会では、個人の健康状況把握と健康増進に資することを目的に、受診者に対して結果を説明し、個別相談に応じている。全体結果説明会における「食生活について」の講話と、その後の希望者を対象にした個別相談「栄養ブース」を本学教員が担当した。特に、個別相談「栄養ブース」では、個々の相談内容に応じて適切な食育と臨床栄養学の面からのアドバイスをすることで、生活習慣病の予防と改善や、健康寿命延伸の一翼を担う活躍が期待されている。さらに、結果説明会後は、第2回「栄養風土ヘルス」、第3回「健やか力 食べ物」と題した集団向けの健康講話と個別向けの栄養相談も併せて実施した。自主参加した学生からは、「普段の学びがよく理解できた」などの感想があった。</p>



青森県生活協同組合連合会との共同企画「健やか食ピング」

講師名	加藤 秀夫、西田 由香、妹尾 良子、前田 朝美、出口 佳奈絵、齋藤 望
実施場所	コープあおり松原店コープカフェ
日時	平成29年12月4日（月） 14:00 ~ 15:00
参加人数	12名
参加費	無料
内 容	<p>青森県生活協同組合連合会との共同企画「健やか食ピング」を開催した。健やかプログラムでは、①食と健康のよもやま話 と題して、食と健康に関するクイズを交えた講話を行った。続いて、②買い物カゴから食生活を計る「健やか 食ピングツアー」では、家政学科（4年）・健康栄養学科（3年）の学生が参加者の買い物に付き添い、会話をしながら楽しい触れ合いの時間となった。買い物後、③食生活による健康力アップを考える では、参加者の購入した食材についての分析を踏まえた健康アドバイスを行った。最後に、全体的な④まとめ を行い終了した。参加者からは、「自分の食生活を見直すきっかけをもらった」、「いつも同じ食材を買ってしまうのを考え直して、いろいろな食材を購入するよう心掛けたい」などの感想があった。食ピングツアーで活躍した学生からは、「実際に地域の方と接するのは初めてで緊張したが、健康への考え方や悩みなど実際の声を聴くことができ、楽しく活動できた。」、「参加者さんの反応が良くて嬉しかった」などの感想があった。</p>

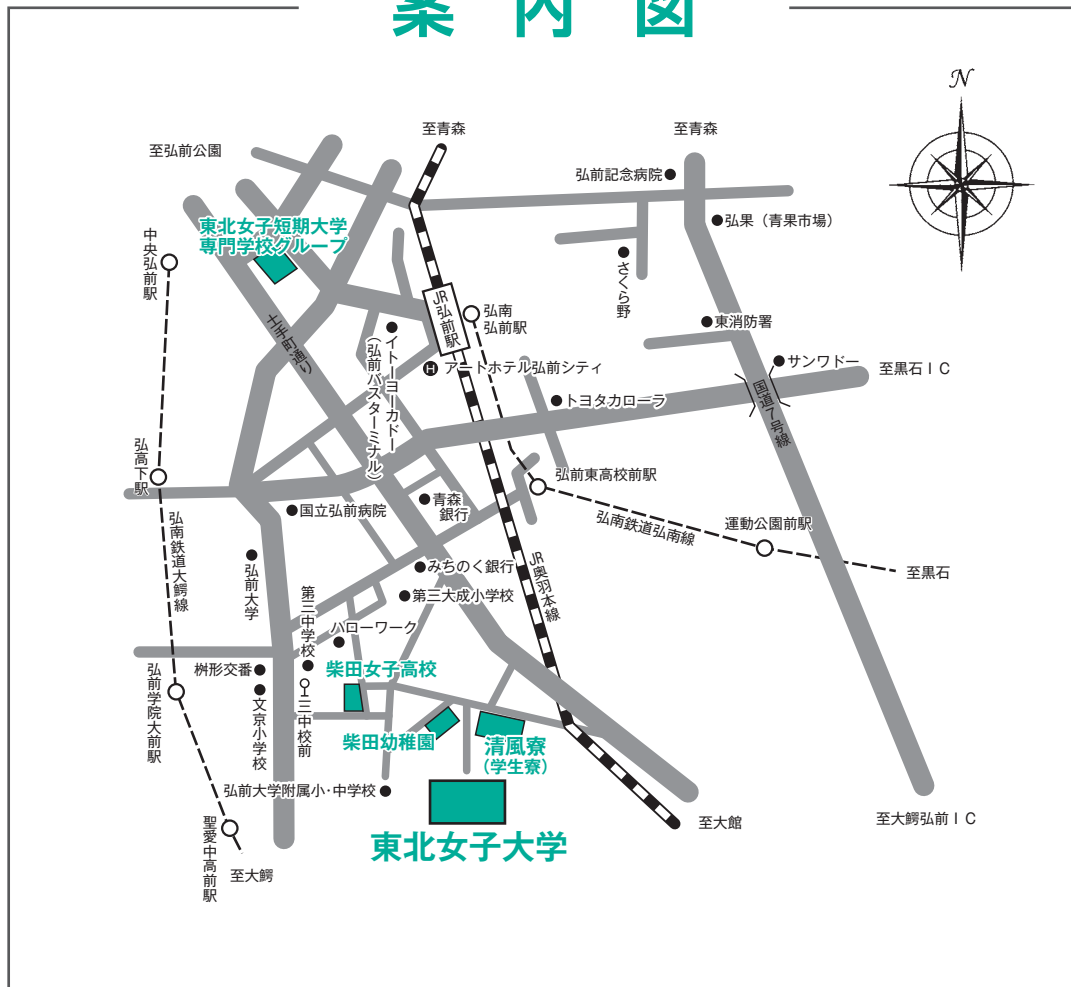


「食と健康」講演会（主催：青森県生活協同組合連合会）

講師名	<p>【青森市】加藤 秀夫、前田 朝美、田中 夏海</p> <p>【弘前市】西田 由香、松本 範子、花田 玲子、山田 和歌子</p> <p>【おいらせ町】加藤 秀夫、前田 朝美、出口 佳奈絵</p> <p>【八戸市】加藤 秀夫、前田 朝美、出口 佳奈絵</p> <p>【五所川原市】西田 由香、妹尾 良子、江良 真衣</p>
実施場所	<p>【青森市】県民福祉プラザ</p> <p>【弘前市】弘前文化センター</p> <p>【おいらせ町】みなくる館ホール</p> <p>【八戸市】八戸市公民館ホール</p> <p>【五所川原市】オルテンシア交流ホール</p>
日時	<p>【青森市】平成29年12月13日（水）</p> <p>【弘前市】平成30年 1月22日（月）</p> <p>【おいらせ町】平成30年 2月14日（水）</p> <p>【八戸市】平成30年2月15日（木）</p> <p>【五所川原市】平成30年2月16日（金）</p>
対象者の内容及び参加人数	<p>【青森市】一般 93名</p> <p>【弘前市】一般 160名</p> <p>【おいらせ町】一般 110名</p> <p>【八戸市】一般 177名</p> <p>【五所川原市】一般 74名</p>
内容	<p>青森県生活協同組合連合会主催、本学と県内11生協が共催として「食と健康」講演会『いつ食べる 何を食べるか 食を知る』を県内5か所で開催した。講師陣によって異なる特色あるテーマを設定し、クイズや実験などを交えて講演を行った。このうち、「食による生活習慣病の予防と改善」では、糖尿病になるメカニズムや、病気を予防するための食生活のポイントを分かりやすく解説した。参加者からは、「バランスよく食べて健康になるポイントを具体的に学べた。科学的な根拠を知ることができたので、“やろう” “やりたい” という意欲につながった。」などの感想があった。</p>



案内図



東北女子大学

地域資源活用研究センターへのお問い合わせは……

〒036-8530
青森県弘前市清原1-1-16

T E L 0172-33-2289
F A X 0172-33-2486
H P <http://www.tojo.ac.jp>
E-mail t-shigen@tojo.ac.jp