

## しあわせマルシェ “旬” 紹介コーナー

### カリフラワー (1月下旬頃まで)

カリフラワーには、ビタミンC、カリウム、食物繊維などが多く含まれています。新鮮なものは、生のまま食べられます。茹ですぎるとボソボソとした食感になるので、歯ごたえのある程度に茹でましょう。また、茎も食べられるので捨てずに使い切りましょう。しあわせマルシェには、アントシアニンが含まれる紫色や、β-カロテンが含まれるオレンジ色のカリフラワー、スティック状の「カリフローレ」、花蕾が先の尖った螺旋状の「ロマネスコ」なども入荷します。

紹介者：しあわせマルシェ  
野菜ソムリエ 川上直美



### カブ (4月下旬頃まで)

カブは寒くなると甘みが増します。生のままサラダや漬物、マリネでおいしく食べられます。また、葉も皮も捨てずに調理して食べましょう。しあわせマルシェには、首の部分が薄紫で下部は真っ白な「あやめ雪かぶ」、手で皮がむける「ものすけ」、大きくて柔らかい肉質の「聖護院かぶら」などが入荷します。



平成二十九年度秋季

選者 公益社団法人  
日本伝統俳句協会理事関西支部長  
ホトギス同人 千原叡子

## 俳句 優秀作品

温泉健康センターに設置している投句箱への260句の応募作品の中から秋季優秀作品をご紹介します。

### 特選

いつ来ても厩舎清潔蠅を見ず 島崎すざらん  
落葉踏む音青空に届きけり 駿河亜希  
みちのくの被災地おもふ夜長かな 寺尾隆志

## めざせ!東京パラリンピック “ネパール水泳選手”

ネパールは2015年の地震による甚大な被害から復興途上であり、練習環境に恵まれていません。しあわせの村は、東京2020パラリンピックを目指す水泳選手を支援しています。平成28年度に続き昨年12月1日から4日まで、ネパール選手にプールやジムを提供するなど、練習をサポートしました。



## 超お手軽かんたん健康体操 PART59

### からだ楽ラク体操自宅でチャレンジ⑫

今回は主にわき腹(腹斜筋)の筋トレをご紹介します。腹斜筋を鍛えるとウエストのくびれが期待でき、また骨盤の歪み改善にもなります。ご高齢の方でも無理なくできるエクササイズに、ぜひチャレンジしてみてください。



① 写真のようにセットアップする。  
膝でクッション等を挟む。  
(膝を閉じないようにするため)



② 90度に曲げた膝の形を変えないように下半身を床方向へ倒し、ツイストする。その時、ウエストが絞られたタオルのようなイメージで息を吐きながらウエストをぎゅっと絞る。



③ 息を吸いながら一旦、真ん中で戻し、反対側へツイストする。

②と③を交互に行い  
左右を10回とし、3セット行う

「ひざ」楽・元気体操/背骨コンディショニング教室講師

酒井よしえ



(公財)こうべ市民福祉振興協会が管理運営するしあわせの村、保養センター太山寺・ラジウム温泉太山寺などの施設を通じてつながるネットワークを紹介しています。今回は、しあわせの村内の神戸市シルバーカレッジをご紹介します。

## 神戸市シルバーカレッジ

神戸市北区しあわせの村1-16  
☎ 078-743-8100 FAX 078-743-8103



### 建学の精神「再び学んで他のために」

#### 設立趣旨

豊かな経験を活かして自らの可能性を拓き、その成果を社会に還元することをめざした高齢者のための生涯学習の場として、平成5年9月に開校しました。



開設コースは、健康福祉・国際交流・協力、生活環境、総合芸術の4コースで、学歴・経歴を問わず学ぶ喜びが叶えられます。授業は年間約60日、午前・午後各90分の通常授業と学園祭、交流会などの行事のほか、クラブやボランティアなどの課外活動にも多くの学生が参加しています。

約1,100名が在籍、男女比はやや男性が多く、平均年齢は69歳で、80歳を超える方もいます。また、平成30年度からは再入学の方も受け入れることになりました。

様々な体験を通しての学びは、多くの発見の場となり、地域での活動、ボランティア活動など、卒業後の生活に新たな展開をもたらしてくれるでしょう。



#### ●地域交流授業・地域交流活動

全学年が居住する地域ごとにグループになり、地域活動に参加するきっかけを学び、卒業後も自然に活動できるよう展開しています。

#### ●しあわせの村ボランティア活動

- 生活環境コースOB参加の農福連携事業 障がい者と一緒に農作業
- 卒業後のNPO法人社会還元グループ“わいわいストリート(昔あそび)、かぶと虫生育観察会など

#### ●[公開講座][シンポジウム]

学生や市民の方々も受講できます。

### 学生の声

昔の肩書が無くて始められるし、先輩が年下で後輩が年上など様々な年齢の方々が集い楽しいです。基本はGive&Takeですが、自分の喜びより、人に喜んでもらう方が幸せになると、学びの中で感じています。(総合芸術コース食文化専攻2年 男性)



### スタッフの声

学生の方々は、入学時より卒業時の方が元気な気がします。それだけ学生生活を楽しんで充実されています。ぜひ入学して、その効果を体感してください。

