

Doshisha Women's College

Wonderful

大学院

やればできるの法則





Wonderful大学院 × “お酢BAR”

受付で配ったネクタイの色と番号が同じ人を探し、ペアになってロングテーブルをはさむ。

まず、窓側の人がバーテンダーになりきり、ペアの人はネクタイを外しお客様に。バーテンダーは相手の好きな色や今日の気分をお聞きし、自由にお酢とソーダをブレンド。最後に札にカクテル名前をつけて完成。世界で一つのカクテルを全員で乾杯しその後ワークショップの振り返りを行った。

今回のワークショップの目的は「集団的自己効力感を高める」こと。

自己効力感とはやる気につながるものであり、Wonderful大学院はAさんPちゃん、先生方など様々な人々が作り上げている空間であるため、集団的自己効力感の3要素について改めて振り返る。

①「有能感」

やればできる！

私たちならできる！という気持ち

②「自己決定感」

沢山の選択肢の中から自分の意志で選ぶことができる空間

③「対人交流」

共に協力し、各々のしたいことを認めてくれる仲間がいること

このやる気につながる3要素に今回は「食」というエッセンスを加えた。

「食」=ポジティブな未来への展望・前向きな気持ち

誰かのために作ってあげたい、インスタ映えをする料理を作りたいなど、「食」「クッキング」にはポジティブな要素しかない。

今回の「お酢サワー」はお酢やソーダの分量を相手の好みに合わせて自由にブレンドするため、正解はない。世界で一つ「お酢カクテル」が沢山出来上がった。



“人が集まる！生ビール！乾杯！”

周りにいつも人が集まっているイメージと、ビールが大好きなということからこのカクテルネームに。

“スーパーさわやかすっぱいマン”

梅とレモンをブレンド。理想的なカクテルに！これはきっと売れる！



“りんごの気持ち”

シンプルにリンゴとサワーを3:7でブレンド。毎日飲めるおいしさ。

“甘い常夏の涼しい風”

甘いものに目がないPちゃんのために作ったカクテル。暑い季節も乗り切れるような涼しいカクテルネームに。

など…

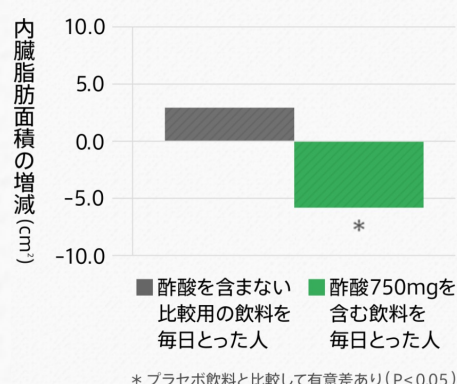


お酢ドリンクの紹介

日々の暮らしの中に、
おいしい習慣を取り入れて
ちょっとした
しあわせがここにある。
黒酢と暮らそう。



酢酸の12週間継続摂取による腹部内臓脂肪面積の変化



試験の概要

肥満気味 (BMI:25-30kg/m²) で平均血中中性脂肪が155.5mg/dl (正常値は150mg/dl未満) の成人男女に酢酸750mgを含む飲料、または、含まないプラセボ飲料 (酢酸の代わりに乳酸で味を似せた比較用の飲料) を1日1本 (500ml)、朝晩2回に分けて12週間毎日続けて摂取してもらったところ、酢酸を含む飲料をとった多くの方で内臓脂肪が減少しました。12週間摂取後の平均減少値は5.4 cm²でした。



食酢の主成分である酢酸を毎日継続的にとることによって、肥満気味の方の内臓脂肪が減少することが報告されています！

※1 BMI: 25-30kg/m²

酢酸が肥満気味^{※1}の方の内臓脂肪を減少！

① オリジナルカクテルネームを考案中。② カクテルまぜまぜ。③ AちゃんPちゃん、どちらも満足顔。④ カクテルの名前は、左：「もっともっと元気カクテル」右：「すっきりカクテル」

グラフは「Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects」(Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 73 (8) :1837-1843 2009)より作成 (対象者104名のデータにて)
※機能性関与成分の評価に採用した論文が1報であったため、その論文の結果を提示しています。

私たちの講座、紹介します。

ワンダフル大学院の中核となる、たくさんの講座。

新たな仲間を募るため、これまでの振り返りと、さらなる発展のため各講座の紹介を行った。

教室が過去を呼び起こすあたたかい空間となった。



歴史

歴史というと学校で習うもののイメージがあるためどうしてもみんなが避けたがりがち。しかし、みんなで出かけてお弁当を食べて振り返るだけでも立派な歴史になる。あまり堅苦しく考えずに参加してください。

料理講座

これまで作ったものは、州浜団子・カップケーキ・栗のパイなど。無理のないように簡単に全員でつくることのできるものを毎回考案。料理講座の回はいつもより参加人数が多く、みんなでおいしいをシェアしましょう。

ストレッチ講座

講座の時間だけではなく、毎日続けないと意味がないストレッチ。健康のためにあのパンフレットをもう一度開いて、ご自宅でも是非してみてください。継続は力なり。近本さん越えする、柔らかい身体を目指しましょう。

懐メロ講座

1年半前に5人のメンバーでスタート。時代を思い起こし、昔を懐かしんでもらえるような、季節を鑑みた曲選びをしています。全員で声を出して、テンションあげあげで楽しみましょう!!

音読講座

音読は脳の刺激になり、健康長寿法の一つとも言われています。講座のデビューは2016年6月。傘子地蔵や金子みすゞの詩や民話など。今月は紙芝居に挑戦。毎回何度も練習を重ね当日に挑んでいます。

ハンドクラフト

去年の秋から始まったハンドクラフト。あずま袋、ピエロ、カゴバック、イヤリングをハンドメイド。おしゃべりしながら作るのが楽しい講座です。月2回、月曜日の午後に活動中。手作りが苦手な方も挑戦してみませんか？

テクテク講座

活動時間が月曜日の午前から午後に移動したテクテク講座。わからないことは誰かが教えてくれるので、誰もが参加できる優しい講座です。ロボホンに加え、今年は「KOOV」に挑戦。

ヨガ講座

手指ヨガや、布団の中でできるヨガなど「毎日簡単にできるヨガ」をワンダフルでは実践中。講座の時間だけではなく、皆さんの日常にヨガを取り入れることが大切です。隙間時間にちょっとするだけで、リフレッシュできます。

毎月第2月曜日に開講

ワンダフル大学院

【開催日】 2019年 7月 8日
【時 間】 10時～12時
【場 所】 同志社女子大学
京田辺キャンパス
聡恵館 5階 T556