



ワンダフル大学院 通信 Vol.25

Annual Report of Wonderful Graduate School

Monday, November 12, 2018

KUSAKA Lab. | Doshisha Women's College

アイデア (new! アイสบレイク)

おはようございます！今月のワンダフル大学院は11月12日でしたね。今月は星野源さんの「アイデア」という曲からスタートです！この曲はNHKの朝の連続ドラマ小説の『半分青い』というドラマの主題歌でした。

今月は四年生のちーちゃんと三年生のいなゆうが司会進行してくれました！少しずつ三年生も司会や講座の進行など活躍し始めています。



和田ちゃんとさわちゃんがダンスレッスンしてくれていました。前でいなやまちゃんもお立ち台のような大きな椅子の上に立ってレッスンしてくれていました。見ている方はひやひやでしたね(笑)皆と一緒にダンスの練習しました。皆覚えるのが早い！さあ、体が温まってきたところでいよいよ今月のワンダフルが始まりました！



中京大学の宮田先生が面白いものを持って来て下さいました！細い紙の様なものを手と手ではさみ、息を吹きかけるとピーピーと鳥の鳴き声のような音が響きます。T556の教室に鳴き声が響き渡っていましたね(笑)教室の酸素がなくなってしまうのか心配になる程、皆さん熱中していました😊



～懐メロ講座♪～



林さん、山中さん、若木さんなどによる今月の懐メロ講座は、「四季の歌」と「学生街の喫茶店」と「恋弾けました」の三曲でした。

皆さん昔を思い出したり、あの頃の自分と出会えましたか？懐かしさを感じるような雰囲気と皆さんの歌声に癒されました。やはり、昔の曲は昔の曲で、今にはない感情というか表現の仕方であったり、良さを感じられますね♪

また、一方で最近の曲として、ゆずさんの「恋弾けました」という曲に合わせてダンスもしましたね。今月のワンダフルはなんだかいつもより更にアクティブな感じがしますね(笑)皆さん最初はこういう振り付けを踊れるかどうか不安な方もいらしたのではないのでしょうか？でも、づめちゃん大先生のおかげで、短時間でしたが、最後には心もダンスも一つになり形になっていました。全員でするダンスはやはり楽しいですね。



歴史講座

宮田さん、木村さん、久保さんなど、歴史グループによる、ワンダフル遠足～秋・千年の里を歩く～は11月19日に予定されていましたが、残念ながら雨天の為中止になりました。

お料理講座

今月の待ちに待った、石橋さんによるお料理講座は「栗のパイ皮包み」です！皆さん、お家から持ってきたエプロンを身につけながら、隣の調理教室に移動していきます。まるで変身したといわんばかりに、皆さん更にイキイキとしていましたね。久しぶりにエプロンを着た方もいらっしやるのではないのでしょうか。さあ、今から作っていきましょう！



栗のパイ皮包み



「はい、皆さん自分の名前かいてください。」教室に入った途端、高橋さんの声が聞こえてきました。手を洗ってよいよスタートです。まずは、餡を軽く丸めた中に、今が旬の栗を入れていきます。次にパイ生地包み、卵の黄身をコーティングします。最後に、きれいな焼き目がつくまで焼いたら完成です！私は食べる専門で！と言っていた人たちも全員が一緒に作ることができました。



懐メロ講座をしている間に、焼き終わり、いよいよ実食の時間がやってきました！お味の感想はというと…

皆さん**大絶賛**でした！あちらこちらから、美味しい美味しいと聞こえてきました。一粒の栗も大きかったので「秋の味覚を楽しめる」といった声や、あんこが得意でない人も、「これなら美味しく食べられる」と言っている人もいました。また、面白いことに、末宗さんが残った餡と卵を組み合わせで新しいものを作っていました。料理はプログラミングと似ていて、あらゆる組み合わせで新しい物を作れる事ができる事も感じましたね。

こちらがレシピです！簡単ですので、ぜひぜひお家でも作ってみてくださいね☆

- ①冷凍のパイ皮は1枚を3等分にカットし麺棒で伸ばす
- ②栗は瓶から出し、水分を切っておく。
- ③餡は軽く丸め、栗を餡で包む
- ④③をパイ皮で包む
- ⑤アルミケースに入れて、ハケで溶き卵を塗る
- ⑥オーブン170～180度で12～13分焼く

☆完成☆

SCHEDULE



ありがとう～感謝の気持ちを伝えよう～

ワンダフル大学院は
毎月第2月曜日に開講です。

【開催日】
2019年 2月11日(月・祝)

【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

講義のミーティングに

Wonderful Café

ワンダフルカフェは月曜日にオープン
(講義の準備にどうぞ。予約制です。)



今回のディスカッションのテーマとして
日々の「感謝の気持ち」を書き
表しました。先ほどの栗のパイ包みを食
べながら、考えていきましょう！
普段のどんな小さな感謝でも、言葉にす
ると少し恥ずかしいとかかむずがゆく
思った人もいたのではないのでしょうか。
感謝の気持ちを表して、相手に伝えるこ
とは、簡単なようで意外に難しかったり、
忘れてしまっていたりするものですよ。
それでは皆さんの心がこもった「感謝
の気持ち」を見ていきましょう！

講義のミーティングに

Wonderful Café

ワンダフルカフェは月曜日にオープン
(講義の準備にどうぞ。予約制です。)

「ありがとう」という言葉を使う方も言われる方も
お互いが温かい気持ちになれますね。やはり、
こういう機会を通して、毎日出会う人やお世話に
なっている人に感謝することを改めて考えるの
もいいですね。私もちゃんと言葉で伝えたいと
思いました。



初めは恥ずかしいという思いからか、なかなか
書きだしはゆっくりでしたが、描き始めると一気
に皆さんの内に秘めた想いが溢れるように出て
きていました。
Pちゃんは「毎日お弁当を作ってくれてありが
と」や、一緒に住んでいるおばあちゃんに対して、
「健康でいてくれてありがとう」と表していました。
また、Aちゃんは、「ずっと隣にいてくれてありが
と」や、「いつもありがとう」など人生を共にし
てきた家族に対して、感謝している人もたくさん
いました。



皆さんの「ありがとう」がたくさん詰まっています😊



学生だより

3回生を紹介させていただきます！皆
様ぜひみんなの顔とニックネームを覚
えて、お話ししてくださいね♪

ワンダフルメンバー

橋爪晴香です！好きな食べ物はハンバーガーです好きなものは恐竜で、今行きたいところは福井県
の恐竜博物館です！
ワンダフル大学院では、明るく楽しく皆さんとたくさんお話したいです！また、踊ることが好きなのでアイ
スブレイクでのダンスも任せてください！一緒に楽しく体を動かしましょう～
これからもワンダフル大学院を皆さんと一緒に盛り上げていきたいです！よろしくお祈りします♪



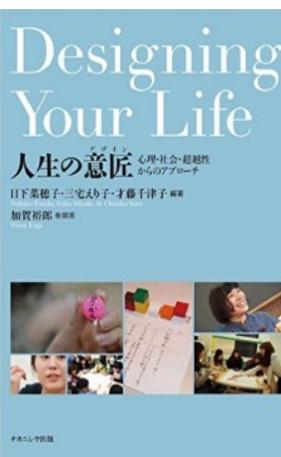
ワンダフル大学院

Wonderful Graduate School of
Mindfulness Performance

ワンダフル大学院は、人生の経験を積んだ高
齢者が、それぞれの生き方を多世代に伝える
語りを通して生き方を学び合う学校
です。
大学院ではシニアがプロフェッサーになり、15
分の講義をします。講義テーマは自由です。
ただし、「なぜ、この講義をしようと思ったか」、
「伝えたいことは何か」という、講師が生き方の
柱としている価値、すなわち魂の語りの
講義が、ワンダフル大学院の特徴です。
大学院に参加するすべての人が、年を重ねる
たびに生きるのが楽しくなる。そんな
場所であることをめざしています。
(日下菜穂子)

【発行】

ワンダフル・エイジング・プロジェクト
同志社女子大学 日下研究室内
〒619-0232 京田辺市興戸南鉢立
電話：(0774)65-8659(直通)
(0774)65-8543(現代社会学部)
email: prt-wa@dwc.doshisha.ac.jp
http://dwc-gensha.jp/HP_kusaka/top.html



好評発売中

新刊
人生の意匠
日下菜穂子 他

高齢者の生きる智慧に学
ぶ、人生百年を生き抜くラ
イフデザインのテキスト
ブック

65歳になったらプロフェッサーになろう
人生のスーパーデザインプロジェクト

WONDERFUL Aging Project

今後の講義予定

そろそろ講座を開催したい！
新しい講座を作りたい！という
方、どしどしお待ちしております♪



次回のワンダフルは来年の2月11
日(月)になります！
1月のワンダフルは**お休み**で
す！！
皆さん良いお年を～★