



# Wonderful 大学院 通信 Vol.27

Annual Report of Wonderful Graduate School

Monday, February 11

KUSAKA Lab. // Doshisha Women's College

## Happy Wonderful New Year! 1年のスタートは“食”



今年も始まりました。Wonderful大学院! 2019年一発目の大学院はカフェテリアで行われました。新しい年を迎えて、改めてもう一度Wonderful大学院について考えてみましょう。

### Wonderful大学院のめざすこと

私たちには一人一人それぞれの生き方、生きがい、大切なものがありますよね。それらの生きる意味は、人との会話の中で「これが私の生き方、大切なものなのだ」と気づくものです。そこで私たちは今このWonderful大学院という場で一人一人の生き方を尊重しあうためにこの活動に参加しています。

シェアダイニング 私たちは自分で決め行動することの方がやる気が上がります。寿司マルシェという空間で、自分で巻き寿司の具を選び、どの組み合わせが一番おいしいのか工夫したり想像することでより楽しくなります。また、他の人と共有することで、自分は何が好きなのか知ることができるのです。



### Convivial な空間をつくろう

コンビビアルという言葉は初めて耳にする方がほとんどだったのではないのでしょうか?

ズバリ、「全員で喜びを分かち合える空間」がコンビビアルな空間です。みんなのしたい! が叶えられ、みんなが主役になれる空間ってワクワク・ドキドキしませんか? そんな喜びが増幅する空間を今後も目指していきましょうね♪

### アイスブレイキングは豆まき



2019年第一回目のアイスブレイクは節分ということで、「まめまき」を歌って全員で福を呼び込みました♪和田アキ子さんの「古い日記」に合わせて童謡のまめまきの歌詞を入れて歌いました。歌う前には、作曲家・編曲家の外山和彦さんに発声の指導をしていただきました。全員の息はぴったりです。さあ本番! 鬼は〜外! 福は内〜! ハッ! 皆さんのパワフルな声がかフェテリアに響き渡りました。振り付けもばっちり! 皆さんに福が訪れますように!



ちょっと待った!  
スタートの前に...

### 石橋さんと吉武さんによる巻き寿司の極意

Pちゃんや男性の方は巻き寿司づくりの経験がない方も多かったのでは? ということでAさんお二人にお寿司を巻く際の注意点を教えていただきました。お米は、薄く敷いて、お野菜は欲張りすぎると溢れて巻けなくなりますよ? 皆さん巻き寿司の極意をきちんと守ることはできました?

### 食材紹介 タキイ種苗 ファイト・リッチ



今回のゲストのタキイ種苗さんがお野菜の紹介をして下さいました。

特にトマトはとっても甘くて美味しい! と大好評でしたね! タキイ種苗の西村さんから、高機能野菜のファイトリッチについてのお話しをしていただきました。

お話を聞いてからお野菜を選ぶ時品種を見て選ぶことを意識するようになりました! カラフルな彩りで、目にも口にも美味しいお野菜でしたね。ありがとうございました!

# SCHEDULE

ワンダフル大学院は  
毎月第2月曜日に開講です。

【開催日】  
2018年 4月8日(月)  
【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。)

今回お野菜を取る際のスプーンは近本さんをお願いし、**手作りの木のスプーン**を用意していただきました。木でできたものはやはりぬくもりを感じますよ



**世界に一つだけのスプーン!** 私たちも欲しくなっちゃいました。ありがとうございました!

# 寿司マルシェスタート!!!

まずは、食材選び!今回はマルシェをイメージし、カフェテリアのカウンターに沢山のお野菜や調味料を並べました。そのまま食べてもおいしいそうな食材ばかりで、すごく迷いませんでしたか?お野菜も調味料も全部を詰め込んで、さあ!巻くぞー!と意気込んでいる方、手に沢山お米をつけている方、つまみ食いをしている方…(笑)巻き寿司でお顔をつくっている学生もいましたよ。一つとして同じ巻き寿司がなかったですね。皆さんのつくりたい巻き寿司はつくれましたか?



さて、巻き寿司完成後には全員でキューブに「自分の名前」「巻き寿司のネーミング」「巻き寿司のアピールポイント」「寿司マルシェを通して頭に浮かんだ昔の思い出」を書いていただきました。お母さんのことを思い出された方、嫌いな野菜に挑戦した方。昔のおばあちゃんや奥さんのことを思い出されたりと**家族の思い出**が多かったですね。キューブが書けたらいよいよ実食の時間。もう皆さん既におなかペコペコでしたよね。ラーニングコモンズに移動して**全員で「いただきますーす！」**「これは大きすぎだー!」「味噌の味が効いているねえ〜」と大盛り上がりでしたね。みんなで一緒に作って、一緒に食べて、楽しい空間を全員で共有することができましたね。



今回の寿司マルシェは朝早くからAさんとPちゃんがお米や、お野菜の下準備や調理をし、企業の方にもお手伝いいただき、シェアダイニングを行うことができました。全員で一から作り上げる空間で達成感が生まれますよね。

2月11日をもって4回生の皆さんがワンダフル大学院を卒業されました。先輩方からAさんPちゃん一人一人に素敵な花束が配られました。Qちゃんさんからの最後のあいさつにお別れが近づいていることが感じられ、涙ぐむ学生もたくさんいました。いつでも、優しく、明るくて、パワフルな先輩方が大好きです。またお会いできることを楽しみにしています。今までありがとうございました。

## 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

## Designing Your Life

人生の意匠 心理・社会・超能力からのアプローチ  
日下菜穂子・三宅みどり・三藤千津子 著  
加賀裕郎 監修



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

好評発売中

新刊 人生の意匠 日下菜穂子 他

今後の講義予定

■4月1日お花見ウォーク

■音読講座

新しい講座募集中です!  
是非、学生にお声かけください

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

