





### 美容に! 健康に! 温水プールを 活用しよう!

健康運動指導士 金光慶子さん

緑豊かで閑静な学園内でも、ひときわ静かな場所に「飲めるほどきれいな水」をたたえた温水プールがあります。学生・生徒等の授業・サークル活動又は福利厚生施設として利用することを目的に平成7年に建設されました。プールに使われる水は、保健所で定められた最低限の塩素しか使われず、入換え回数も多いので、肌や髪にもやさしく、透明度が高いのが特徴です。日本水泳連盟公認の25mプールであり、指導員が常駐しているので、声をかければ飛び込みの練習もできます。

### プールで体型と体調を保つアドバイス

温水プールには、健康運動指導士と管理栄養士が常駐しているので、技術面でも健康面でも適切な助言がもらえます。授業が行われている期間の18時以降は、アクアビクスやアクアウォーキングなどの無料レッスンも定期的に行われているので、ぜひ活用しましょう。(大1管士 佐竹未希)



#### ■基本情報■

開館時間：月～土 8時～21時 日祝休  
(閉館の15分前まで)  
一般開放日時：掲示板、HP参照  
場所：14号館の裏手  
TEL：03-3961-5226

◆あんず◆  
あんずの木は、4号館の前や16号館ルーチェ脇にあります。高い所に実が生るので、木を揺すって落とすそうです。6月半ばに収穫

◆あんず◆  
都会に立地する大学にしては樹木などの植物が非常に多い東京家政大学。そこで、この広いキャンパスの中で収穫できる美味しいものはないか、大学事務職員に尋ねたところ、キャンパス内で収穫できる各種果物類を緑窓会でケーキ等に活用していることを聞き、緑窓会の方々にお話を伺うことにしました。

◆夏みかん◆  
夏みかんの木は、図書館の前などに生えています。

◆びわ◆  
びわの木は、16号館の近くにあり、今年から発売されたびわ羹が発売日から徐々に口コミで広がり、今ではお昼頃には売り切れしてしまう大人気商品です。びわ本来の甘味を生かしたさっぱりとした口当たりでまさに暑い季節にぴった

◆みかん◆  
みかんの木は、プールの傍にあります。知って

◆銀杏◆  
イチョウの木は、十条門・テニスコートの直ぐ傍にあり、9月の終わりに10月にかけて、風に揺られて地面に落ちた銀杏を拾い、水洗いして果肉を取り、水洗いは臭いがものすごいですが、先生方や学生さんが興味津々で見に来るとのこと。とても新鮮で中身がきれいな緑色だとか。去年から販売が始まりましたが大変好評です。学園祭やショップ・コクリコで販売しています。

◆お徳情報◆  
ショップ・コクリコで販売している銀杏は、大きいものより小さい実の方が味が詰まって美味しいそうです。あの銀杏独特の香りがする頃になったら、皆さん

◆お徳情報◆  
ショップ・コクリコで販売している銀杏は、大きいものより小さい実の方が味が詰まって美味しいそうです。あの銀杏独特の香りがする頃になったら、皆さん

◆お徳情報◆  
ショップ・コクリコで販売している銀杏は、大きいものより小さい実の方が味が詰まって美味しいそうです。あの銀杏独特の香りがする頃になったら、皆さん

◆お徳情報◆  
ショップ・コクリコで販売している銀杏は、大きいものより小さい実の方が味が詰まって美味しいそうです。あの銀杏独特の香りがする頃になったら、皆さん



### 首元の開きが熱を逃がす

家政学部服飾美術学科  
岡田宣子先生

快適な衣服最内層は32℃前後、湿度50±10%ですから、皮膚で温められ汗で湿った空気が上へ移動できる開きとゆとりがあると涼しくなります。吸水性・吸湿性に優れた綿や麻は夏にオススメです。首周りが広くゆとりとした通気性・透湿性に優れた肌触りのよいものを選ぶのもポイントです。



### 窓の外の葎(よしず)で涼しく

家政学部造形表現学科  
手嶋尚人先生

カーテンは、直射日光は遮ってくれますが、熱が窓とカーテンの間まで入ってくるので、閉め切った状態では部屋の温度を抑える効果は弱い。窓の外側に葎を立てかけると、窓の手前で日光を遮断し、涼しく過ごせます。夕方に玄関先に打ち水をする要領で葎に水をかけると、熱が気化されてなお良いでしょう。葎は毎年新しいものに変えると香りも気分も爽やかです。



今年もムシムシと暑い夏がやってきました。夏バテにクーラー病、熱中症にあせもなど、油断していると体調を崩したり、肌のトラブルに見舞われたりということが少なくありません。できるだけ涼しく快適に過ごしたいというのは、誰もが願うところ。この季節を爽やかに乗り切るコツを「衣」「食」「住」に分けて、学内の先生方に尋ねてみました。どれも毎日の生活の中で簡単に取り入れられるものばかりです。楽しい夏休みを存分に満喫するためにも、いまから実践して心と身体の準備を整えましょう。



### 赤緑黄白黒の5色を意識する

家政学部栄養学科  
加藤和子先生

味は、酸味や香辛料を加えると食欲がわきます。赤緑黄白黒の5色を取り入れると栄養のバランスも良く、見た目にもおいしく食べられます。麺類が食べやすい季節ですが、冷やし中華のように野菜やたんぱく質もしっかり摂れるメニューで、夏バテを予防しましょう。清涼飲料水などの甘い飲み物は、主食となる炭水化物の分解に必要なビタミンBを消費してしまうために、だるさとなることがありますから、飲みすぎに注意!

## 夏の気になる豆知識



冷房対策にスカーフやタオルを1枚持ち、寒いときはガマンせずに、首に巻くと良いでしょう。汗も拭けるので一石二鳥です。



十分な睡眠時間が取りにくいときは、23時～3時の間はきちんと休むようにしましょう。身体への負担が少なくなります。



シャワーだけでなく、ゆつくり浴槽につかると疲れがとれ、リラクゼーション効果が期待でき、ストレスの軽減は、免疫力アップにつながります。



食事は、新鮮な旬のものを選び、タンパク質もしっかり摂りましょう。冷たい食べものは、身体を冷やすだけでなく消化も妨げます。



### 免疫力を下げない暮らし方

#### ■基本情報■

受付時間：月～金 9時～17時  
土 9時～12時  
場所：9号館1階  
TEL：03-3961-2306  
栄養相談：月4回  
健康相談：随時



保健センター

おかしなと思ったら……  
我慢しないで早めに相談!

看護師から看護教員へ  
先生の学生時代は「看護師になることが目標で、実際に患者さんの前でしっかりとした対応ができるよう、勉強していた」とのこと。それでも実際に看護師となり、人生の最後に立ち会った時は、感情移入してしまおうに語ってくださいました。

先生は、昨年度本学に新設された心理カウンセリング学科で、今まで看護師として学んできたことを生かした看護学を講義されています。



心理カウンセリング学科  
中込由美先生

気分転換の方法は？  
温泉につかること。何も考えず、心と身体を整える至福の時だそうです。極秘の温泉があるのだとか!!  
また、お薦めの本を紹介していただきました。「好きな自分 嫌いな自分 本当の自分」(平松園枝著)です。どれも自分なだと確認させてくれる1冊で、学生にも気軽に読んで欲しいとおっしゃっていました。

今後の研究について  
特に、高齢者の介護についての研究を進めていきたいと抱負を語ってくださいました。

取材を終えて  
先生は笑顔絶えず話してくださいました。暑いメッセージを大切に、学生時代を有意義に過ごしたいと思えます。



学生記者 中込先生  
(臨床看護研究室)

先生の酒の肴に買ってみたいかがでしよう?

長く看護師を続けてこられたのは、学生時代に培った知識と技術で対応し、患者さんが元気になられた時、大きな喜びを感じたからだと思います。そして看護教員になったきっかけは、ご家族の方が搬送された病院での看護師の対応をみて、教育が大切だと感じたからとおっしゃっていました。

研究室訪問 32

レンジすること。将来、社会に出ると多くの方に接する機会があります。その際、学生時代の経験が役立つと思います。「人生は選択の連続、自分で決めていかなければ何も進まない」と熱い言葉をいただきました。

大学のここが知りたい!! 32 教員養成教育推進室

120周年記念館2階にある教員養成教育推進室。教員を目指す学生が、必ずお世話になる場所です。

教員養成教育推進室は平成21年4月に、設置されたばかりの組織です。以前は教職教養科という名称で中学校・高等学校の教員免許状のみを扱う部署でしたが、教員養成の充実と教職課程の質的水準の向上を目的に、大学で養成するすべての教員資格を対象とする部署として、新たに設置されました。



山本慶子さん 青木幸子先生

進室長の青木幸子先生と事務担当の山本慶子さんにお話を伺いました。朝早くの取材にもかかわらず、沢山の話を話してくださいました。

「教員養成の目標は、教員免許状の取得ではなく、教員採用試験に合格することが最低ライン。そのレベルまで育てるのが大学の責任でもあるのだから」と私たちが学生の夢を応援してくださいました。

「教員養成の目標は、教員免許状の取得ではなく、教員採用試験に合格することが最低ライン。そのレベルまで育てるのが大学の責任でもあるのだから」と私たちが学生の夢を応援してくださいました。

「教員養成の目標は、教員免許状の取得ではなく、教員採用試験に合格することが最低ライン。そのレベルまで育てのが大学の責任でもあるのだから」と私たちが学生の夢を応援してくださいました。

国際交流センター



1. 海外留学・海外研修・国内セミナー

2. 国際交流行事

3. センターニュース

4. その他

国際交流センター(以下、センター)は、東京家政大学における国際化を推進するために平成3年4月に板橋校舎および狭山校舎に設立されました。平成21年4月より、大学のワンキャンパス化に伴い板橋校舎に統合され現在に至ります。これまで百周年記念館4階にあったセンターの窓口は同年8月に16号館1階へ移り、3名の職員と7名の教員が協働して学生の教育支援を行っています。

センターでは、主に左記の3つのことを行っていきます。1. 海外留学・海外研修・国内セミナーの企画・運営 2. 国際交流行事の企画・運営

1. 海外留学・海外研修・国内セミナー 現在、世界6カ国10大学と連携し16の大学企画プログラムを運営しています。年間約130人、これまで約2千人の学生が留学プログラムに参加し異文化を体験しています。センターでは、大学の援助を得て、たくさんのプログラムを実施し、学生の皆さんの夢をかなえるお手伝いをしたいと考えています。

2. 国際交流行事 説明会に来てください。国内セミナーは初心者向けの4日間のプログラムです。短期語学研修や専門研修は学年・学科問わず、誰でも応募できます。2ヶ月以上

3. センターニュース 毎号4月に8千部を発行。設置場所は、16号館1階と百周年記念館1階です。体験記や新情報満載、ぜひお読みください。

東京家政大学が企画する海外留学・海外研修・国内セミナー

Table with columns: 区分, 研修名(国), 期間, 時期, 人数. Lists various programs like 認定留学, 交換留学, 短期語学研修, etc.

「異文化理解は、非常識なものを常識と考えられる心の広さがあるところから始まります」(海外留学・海外研修ガイドより)

図書館 リニューアルします! 現在、図書館ではZOOMという図書館システムを使い、図書や雑誌の発注・受入、整理等の資料管理、学生の皆さんへの貸出・返却管理、資料検索の提供を行っています。

機関リポトリが公開されます。東京家政大学に所属する先生方等の研究成果を蓄積し、インターネット上に無料で公開する情報発信システムです。

夏期休業中の長期貸出 (長期貸出の図書は返却期限の更新はできません) Table with columns: 所属, 貸出日, 貸出冊数, 返却期限日.

「教員養成の目標は、教員免許状の取得ではなく、教員採用試験に合格することが最低ライン。そのレベルまで育てのが大学の責任でもあるのだから」と私たちが学生の夢を応援してくださいました。

「教員養成の目標は、教員免許状の取得ではなく、教員採用試験に合格することが最低ライン。そのレベルまで育てのが大学の責任でもあるのだから」と私たちが学生の夢を応援してくださいました。

「教員養成の目標は、教員免許状の取得ではなく、教員採用試験に合格することが最低ライン。そのレベルまで育てのが大学の責任でもあるのだから」と私たちが学生の夢を応援してくださいました。

「教員養成の目標は、教員免許状の取得ではなく、教員採用試験に合格することが最低ライン。そのレベルまで育てのが大学の責任でもあるのだから」と私たちが学生の夢を応援してくださいました。

博物館 裁縫雛形は、明治後期から昭和初期にかけて、本学の学生が授業で製作した衣服や生活用品のミニチュア作品で、国の重要有形民俗文化財、板橋区の登録有形民俗文化財に指定されています。

saiho・hinagata・collection 重要有形民俗文化財指定10周年記念 渡辺学園裁縫雛形コレクション

特別企画展 渡辺学園裁縫雛形コレクション 2010年10/14(木)~11/18(木) 観覧無料

### 日本調理学会奨励賞 3年連続受賞ある受賞!

優れた研究業績を挙げ、将来一層の発展が期待される満40歳以下の若手研究者に与えられる「日本調理学会奨励賞」に、東京家政大学家政学研究所を修了した3名の方々が、3年連続で受賞されました。

★平成20年度受賞★  
山崎香織氏(現 鹿兒島女子短期大学准教授)

★受賞対象研究★  
「味噌漬魚肉に関する研究」

平成8年3月  
東京家政大学  
大学院家政学  
研究科食物栄養専攻修士課程修了。



★平成21年度受賞★  
栗津原理恵氏(現 金沢学院短期大学准教授)

★受賞対象研究★  
「ソバ食品の機能特性変化に及ぼすルチン・タンパク質相互作用の影響」

平成15年3月  
東京家政大学  
大学院家政学  
研究科食物栄養専攻修士課程修了。平成18年3月 東京家政大学大学院家政学研究所人間生活学専攻博士課程修了、博士(学術) 取得。



★平成22年度受賞決定★  
川上(旧姓永塚) 規衣氏(現 東京家政大学及び家政学研究科非常勤講師)

★受賞対象研究★  
「ゲル状嚙下食品「煮こごり」の調理性および抗酸化性の研究」

平成8年3月  
東京家政大学  
大学院家政学  
研究科食物栄養専攻修士課程修了。平成21年3月 東京家政大学大学院家政学研究所人間生活学専攻博士課程修了、博士(学術) 取得。



### 初めの試み学習オリエンテーション

今年度より高校1年生対象に4月19・20日、中学1年生対象に4月20・21日と1泊2日で学習オリエンテーションが行われました。高校は、栃木県那須町など湖口イナルホテルに宿泊し、1日目の午後より、4月1日に実施された学習オリエンテーション「スタート」の結果返却等学習ガイダンスが行われ、各教科より学習の注意や勉強方法について具体的な学習方法の説明がありました。夜8時半からはクラス別分科会が行われ、高校生活で力を入れていきたいことを1人



スピーチをしている高校生

ずつ1分間スピーチしました。クラスの友人が将来について考えていることを知ることができてよかったです。という感想が多数ありました。2日目は、「二十五歳の私」の作文を作成し、今後の内容で。またエゴグラム調査を行い自分の長所、友達の長所を知ることができ、その後の自己紹介ゲームでは、友達とのコミュニケーションの中で楽しんでいる様子が見られました。夕食後には、脳を活かした時間活用方法を学び、翌日のネイチャーハイキングの事前学習、その後のクラス別

ミートイングでは、「私の決意」をまとめ、今後の勉強・生活での決意や具体的な努力目標をみんなきちんとたてていました。宿泊先で良かったことは、食事を作ってくださった方への感謝の気持ちを持ち、多くの生徒が残すことなく食事を食べ、いろいろな場面ホテルの方への「ありがとうございます」という挨拶が多く聞かれたことです。学習オリエンテーションとして高校・中学と初めての試みである宿泊行事は、学習・生活面の両方において中身の詰まった、非常に有意義な2日間でした。



課題に取り組む中学生

は心理学、児童福祉学です。今日に至るまで、仕事としては行政、臨床、研究、教育に携わり、一貫して長きにわたり子どもの発達と福祉保育・教育の分野に関わってきました。

すます深めています。この思いを大切にしながら、幼稚園、ナースリールの教職員の方々と共に、子どもたちから学びつつ、素敵な教育・保育に努めたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



新園長 網野武博先生

本年4月から、岩田力先生の後を継ぎ、みどりヶ丘幼稚園園長並びにナースリールーム室長を拝命しました。網野武博です。私の専門

平成22年4月から、みどりヶ丘幼稚園副園長を拝命しました児童学科の佐藤暁子です。長期間、幼稚園に勤務していた私にとって、子どもたちとの日々の生活は正に「水を得た魚」の如く、子どもたちの明るく弾む元気な声に「生きる喜び



新副園長 佐藤暁子先生

びと命の素晴らしさ」を痛感しています。幼稚園には3歳児から5歳児の子どもたちが元気に通園しており、日々シナリオのないドラマを展開しています。豊かな自然と保育者が工夫した環境のもとに、夢中になって遊びに興じる子どもたち！嬉しいことや困ったことがあると「先生！」と心の拠り所となっている保育者たち！幼稚園生活や沢山の子どもたちから幼児教育について学びにやってくる学生たち！そして我が子を愛してやまない保護者の方たち！みどりヶ丘幼稚園には暖かな心の触れ合いと小さな天使たちのスリルとサスペンスに満ちた冒険の日々が繰り返されています。

大角幸枝教授、春の褒章で紫綬褒章を受章。平成22年春の褒章で、大角幸枝教授が紫綬褒章を受章されました。



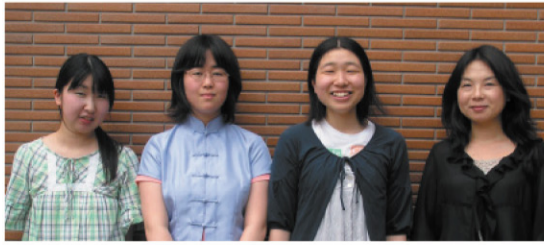
大角幸枝教授

名譽教授の称号授与。平成22年3月31日に退職した宇高京子教授と館野つや子教授に、「東京家政大学名譽教授」の称号が授与されました。



右左 宇高京子教授 館野つや子教授

◆出版◆ 乾隆教授 英語コミュニケーション学 幕末のバイリンガル、はじめの国際人「ジョン万次郎の英会話」 (Jリサーチ出版) 藤井建夫教授 栄養学「発酵食品の魔法の力」 (PHP新書)



大2 栄養 海老綾香 大1 管士 石岡まどか 大1 管士 大熊はるな 大1 管士 佐竹未希

### 学生記者

観覧無料・事前申込不要 (詳細は博物館HPにて) ◆幻想的な音楽と影絵芝居の世界へご案内します!



平成21年 第1回実演の様子

博物館のイベント 第2回インドネシアの影絵芝居 ワヤン・クリの実演

省エネのお願い エアコンの設定温度

6月初旬~9月末 冷房 28℃

11月初旬~3月末 暖房 20℃

エアコンの設定温度は、室内に貼ってある「省エネ温度計」を目安にしてください。

電気はこまめに消しましょう! 省エネ推進委員会

省エネ対策にご協力を!

建物等の入口にこのような掲示がある事にお気つきですか?

エアコン・照明が使用されています。エアコンの設定温度を守り、使用していない電気をこまめに消すことで、大きなエネルギーの削減に繋がります。皆さんの積極的な協力をお願いします。