



広島女学院同窓会 東京支部ニュース

編集・発行 東京支部役員会

2019. 10. 25

第 74 号

今年度の聖句

わたしたちは知っているのです、苦難は忍耐を、忍耐は練達を、練達は希望を生むことを。
希望はわたしたちを欺くことはありません。

ローマの信徒への手紙 5 章 3 節～5 節

「愛する母校に支えられ～これまで・これから」

広島女学院中学高等学校高校教頭 高見知伸 (高 37、文英 19)

広島女学院中高で教職に就いてから 25 年目を迎えました。中高大での 10 年間、また大学の非常勤講師としての 1 年間も含め、合計で 36 年間の長きに渡って愛する母校に関わることができたことを心から感謝すると同時に、少しでもご恩返しができればと、未熟な小職ながら日々努めております。

さて、私は今でこそ英語の教員ですが、外国人と英語に初めて接したのは中学入学後でした。Mrs. Baldwin の英会話の授業では手鏡で口の形を確認しながらの発音練習。笑いすぎて練習にならなかったシーンが今でも鮮やかによみがえります。私の英語の成績はどん底でしたが、中 2、中 3 では菱川慈子先生が英語を担当して下さり、英語を学ぶ楽しさに目覚めました。

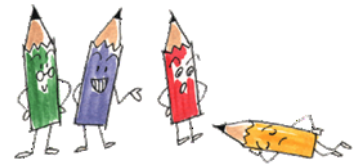
大学は第一志望には入れず、広島女学院大学に進学。ESS に精を出す日々でしたが、学業もそれなりに精進し、4 年次にゲンス学术奨励賞を頂きました。一方で就職活動はことごとく失敗したものの、最終的には広島市近郊の女子校にて英語教員として 3 年間勤務しました。その 1 年目、広島女学院中高の採用試験を受けてあえなく不合格。英語力の無さを痛感し、留学を決意しました。奨学金試験にも不合格でしたが、腐ることなく勉強を続けて再挑戦し、26 歳の時、米国のコロンビア大学ティーチャーズカレッジ(教職大学院)に留学し、修士号を取得しました。

女学院中学校の入試に合格したこと以外、20 代前半までの約 15 年間は挫折と失敗の連続でしたが、常



に前を向いて歩み続けることができたのは、母校で愛ある教育を受け、師や友に恵まれ、支えられたからだ、今さらながら思いを強くしています。

多くの同窓生が共有する本校のよき伝統を大切に、繋いでいく使命を感じる一方で、私学にとっては厳しい時代にあり、様々な変革が求められています。特色教育の再編、課題研究や ICT 教育の推進等々、毎年のように新しいものがスタートしています。報道でもよく指摘されている通り、本校教員も多忙を極め、働き方改革も進めなければなりません。しかし、なによりも目の前にいる生徒が昔も今も変わらず、女学院生らしくあり続け、卒業後も心のよりどころであり続けるために、常に建学の精神である「隣人愛」を覚え、神さまのご計画のなかに備えられている道を信じて歩み続ける群れでありたいものです。そうすれば、創立当時のミッションナリーの先生方がタイムマシーンに乗って現代にいらっしゃっても、「あら、懐かしいわね」と言って頂けるのではないかと妄想しつつ、これからも母校に支えられながら教育の業に励みたいと思っております。



壮大な夢

「減塩でハッピー長寿な国にする」

日下 美穂 (高校 26 回)



女学院で育ったことにより、自分のためではなく、人々のために働く人生になってしまいました。

私は呉市出身で、広島女学院中学、高校を卒業後、獨協医

科大学に進んで内科医になり、大学や病院勤務を経て、呉市で開業しています。高血圧や腎臓病の研究をして、診療では高血圧をはじめとする循環器病に携わっています。なんと言っても日本人に一番多い病気は高血圧で、寝たきりになる一番の原因だからです。

そしてここ 10 年あまり、私は壮大な夢を見ながら社会活動をしています。それは、今のうちに最期の 10 数年に寝たきりや認知症の被介護生活を送るのではなく、死ぬまで元気に暮らせるように、医学的に日本人の病気の一番の原因になっている食塩過剰の食習慣を減塩して、様々な病気を予防できるような社会を皆でつくる夢です。特に子どものころから減塩を身に付けると将来病気から身を守ってくれます。そんなこと出来っこないと周りから言われましたが、そこは女学院精神で、良いことはただ前進あるのみと、さほど苦にもならず歩んでいます。

世の中健康ブームです。最も一般受けするのは、太らないために糖質制限や脂質制限など。皆、痩せられるとなると目の色が変わって関心が高まりいろいろな方法や商品が出回ります。戦後欧米の食文化が入り、経済発展も相まって飽食の時代

となり糖質や脂質過剰になったのも事実です。戦後 70 年で急に起こった悪影響を是正する事には注意を向けやすいのですが、日本人の病気を引き起こす一番の原因でありながら、700~800 年以上も前からなので慣れてしまった食塩過剰な食習慣の悪い点は意識できないものです。でも日本食は健康的だから世界文化遺産になっているとお思いでしょう？とても素晴らしい和食の唯一の欠点は食塩過剰なこと。外国人に実は塩が多くて健康に悪いと気づかれる前にこっそり改善することが大事です。

世界中の多くの研究から導かれた、安心安全な塩分(食塩相当量)は 1 日 6g 未満。でも日本では 1 日平均 10~11g も摂っていて、世界でも最も多く食塩を摂っている国の一つです。どうしてそんなに塩を食べているかって？売っているパンなどの加工食品、お総菜、外食などすべてに塩が多いから、子どもから大人まで皆、塩を過剰に摂っているのです。多すぎる塩は、まず高血圧、それに心臓病、腎臓病、また脳梗塞や脳出血からの半身麻痺、寝たきり、認知症へと繋がる健康寿命を損ねる元凶です。胃癌、骨粗鬆症の原因でもあるのです。

減塩は不味いという幻想を払拭することも大事です。塩分が多いのが美味しいわけではなく、ただの慣れに過ぎません。これまでに呉市と広島市医師会、日本高血圧学会や広島大学、料理人、タウン誌など多くの職種の人たちの協力で私たちは、呉、広島の多くのレストランで美味しい減塩メニューを作ってもらって食べて体験出来るようにしました。また、世界で初めての「減塩サミット in 呉 2012」と「in 広島 2014」という学術

& イベントの会を開催して日本の減塩活動をリードしています。呉市では小学校の学校給食が減塩給食になり、呉市や広島市の開業医で食塩摂取量（どれだけ塩分を食べたり飲んだりしているか）を測れるようになった事も、呉市の特定健診で測定出来るようになったのも成果です。

一人ではとても無理ですが、大変優秀なスタッフやまわりのサポートでこの活動をまだ続けられます。そして、これからは日本中の病気の予防が出来るように全国民への広がりにも努めたいのです。そこで頼りになるのはやはり女学院の同窓生のネットワーク。最近では3人の魔女と称して私が解りやすい医学的な減塩のレクチャーをして、料理研究家でレストラン“アグリ”のオーナーシェフの黒田千晴さん（高27）がそれに沿ったお料理をつくり、管理栄養士で国際大学准教授の木村要子さん（高27）が栄養計算をして、集まった聴衆の人たちが食べて経験して理解納得するというイベントを始めました。好評でリピーターも多く、いずれレシピ本も出版します。



また女学院関係の繋ぎ役を同級生の久保田良枝さんが担ってくれていて、黒瀬真一郎先生が理事長をお勤めになっている三次の奥田元宋・小由女美術館での開催も予定していますが、さらに広げるために、全国の同窓生にも是非お力を貸して欲しいと思います。管理栄養士の方、料理研究家、レストランをなさっている方、食品企業の方、学校の先生、雑誌、マスコミ関係の方、ドクター、政治家の方、何かコラが出来る場や手段があればうれしいです。また、減塩などの健康情報を共有するソルコンクラブ (Salt-Conscious Club) を立ち上げます。是非会員になってください。

日本人がハッピー長寿の人生100年時代を迎えられるように、子どもが将来病気にならないように、その大きな一端を広島女学院同窓生が担って発信して行くのってちょっと素敵じゃありませんか？

日下美穂 日下医院院長

NHK「ためしてガッテン」、NHK Eテレ「きょうの健康」、「チョイス@病気になったとき」、朝日放送「たけしの家庭の医学」などに出演

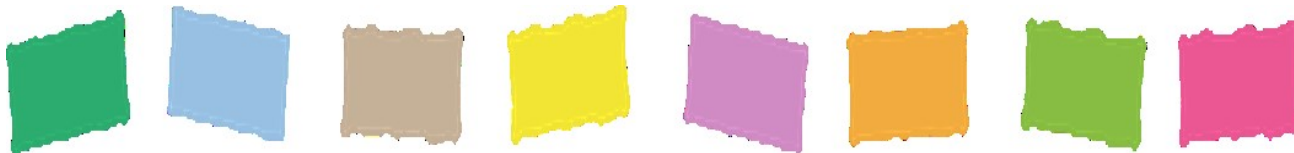
支部会費納入のお願い

日頃より支部活動にご協力を頂き、有難うございます。
私たちの活動は会員の皆様方の会費に支えられています。
今年度の会費が未納の方に振替用紙を同封しています。
ご協力をお願いいたします。

80歳以上の方も、お気持ちがありましたらお願いいたします。
振替用紙にはできるだけ**電話番号**と**メールアドレス**をご記入下さい

銀行振込もご利用いただけます。
三菱UFJ銀行 高田馬場支店
普通預金 0473771 広島女学院同窓会東京支部





手芸部の活動報告

●6月9日(日)

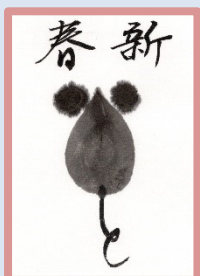
あやめ柄のこぎん刺し(刺繍)に挑戦し、その布でミニピンクッションやブローチを作りました。あやめの図案は役員の氏原さんが作って下さいました。クオリティの高さに感動していたら、お仕事で英語の先生をしていらっしゃる氏原さんは「仕事を間違えたかね」とおっしゃり、皆で大笑いしました。

●9月1日(日)

小物入れ(コインケース)を作りました。以前作ったパスケースと同じ要領で、布を切ってボンドで貼っての作業です。初めて参加して下さった方や4歳のゲストもあり、とても和やかに楽しい時間を過ごすことができました。

●10月6日(日)

柏井郁子さん(高24)にパッチワーク風メガネケースの作り方を教えていただきました。「センスが問われるね」とドキドキしながらの布選びでしたがカラフルで可愛いものができました。応用でチャック付きのポーチやペンケース、小物入れも作れるそうなのでいつか挑戦してみたいです。



次回の活動は **11月10日(日)** です。
いつもの手仕事ではなく
「墨絵で干支を描こう」と
題して講習会を開催します。
年賀状の準備などにいかがでしょうか。
(材料費: 300円)



**クリスマス会で
ミニバザー!**

手芸部での制作品や
同窓生の手作り品を
ぜひご覧ください!



参加申込・お問合せ: gaines_tokyo@yahoo.co.jp (東京支部)



あやめの会 2019に参加して

加藤光子（大町／高校18・大英18）

6月22日、東京駅丸の内ビル前からバスに乗り、築地場外市場でまず買い物を楽しみました。昔と違って外国人が多く開放的な雰囲気でした。その後、竹若別館で握り寿司のランチを頂きながら、女学院時代の思い出話を楽しみました。



再びバスに乗り、車窓から有明アリーナなど、建設中の東京オリンピックの会場を見ながら豊洲市場へと向かいました。下車後15分ほど歩いてガイドさんと合流し、説明を聞きながら回りました。建物と衛生面に関しては素晴らしいようですが、築地市場とは違って工場のような様子に、何か物足りない気持ちになりました。広い豊洲市場内を歩き回った後、駐車場まで歩くのは辛いなあと思っていたら、役員の方の判断

で一駅だけ“ゆりかもめ”に乗ることになり、ほっとしました。

その後は、聖路加ガーデン前から大型観光船に乗り隅田川クルーズです。船上からは、前方にスカイツリーも見え、今まで見たことのない景色でした。ガイドさんによると、約40もある橋がすべて異なる工法で架けられているそうです。特に蔵前橋は幕府の米蔵の前ということから名づけられたそうで、稲穂の黄金色に塗られていてとても印象的でした。準備段階からお世話になった役員の皆さんに感謝いたします。来年はどんなあやめの会になるのでしょうか。私は、同窓会が「心のビタミン剤」になればいいなあと思っています。



銀座教会

正午礼拝へ！



東京支部の毎月の役員会のあと、役員有志で銀座教会の正午礼拝に参加させて頂いています。敷居が高いイメージですが、平日の正午礼拝（12:15～45）は参加しやすい雰囲気です。どなたでも参加でき、毎週水曜日にはオルガンメディテーションもあります。銀座方面へお出かけの際は、是非、足をお運びください。JR「有楽町駅」中央口から徒歩5分、地下鉄「銀座駅」C6またはC8出口からすぐです。



関東ブロック主催 「夏雲の集い 2019」

7月6日(土)、日本基督教団銀座教会をお借りして「夏雲の集い」を行いました。原爆死没者追悼礼拝では高橋牧師から、マタイによる福音書 13 章による「神の畑」と題したお説教で、畑の毒麦のようなものでも自分で評価せず神の評価に委ねることを教えて頂きました。

続いて、広島から総勢 30 名でいらして下さったクワイヤアイリスの素晴らしい歌声を堪能しました。

同窓生以外の方も大勢いらして下さり、参加者は 160 名でした。なお、茶話会でお願いした母校の創立 130 周年記念募金には 65,000 円のご協力を頂き、「夏雲の集い参加者有志」として送らせて頂いたことをご報告いたします。



クワイヤアイリスのコンサートを聴いて 廣田洋子 (名田／高 36、文日 18)

クワイヤアイリスは広島で 1997 年 1 月に結成された広島女学院大学クワイヤ OG 合唱団です。幅広い年代のメンバーが心をひとつに歌っているクワイヤアイリスのコンサートは、高田三郎氏作詞作曲の「平和の祈り」の美しい調べから始まりました。次に学生時代から大切に歌い続けている宗教曲 Ave verum corpus, The Lord's Prayer などが披露されました。私も OG の一人として懐かしく拝聴しました。学生の頃の歌声も若々しくて素晴らしかったけれど、結成 22 年ずっと歌い継がれたことにより、一層技術が向上し、音声に深みが増したように思われました。



「詩篇 41 編」「詩編 42 編」を聴いたのは初めてでした。74 年前の広島を襲った悲劇の日の苦しみを思い起こさせ、自分も追体験しているような錯覚さえ感じるような迫力で身が引き締まり、それでいて美しい曲調に救いを感じました。小玉好行先生とクワイヤアイリス代表の塩治みはるさんとのやり取りでこの名曲は生まれたというお話は、コンサートでこそ聞ける貴重な情報で、嬉しかったです。

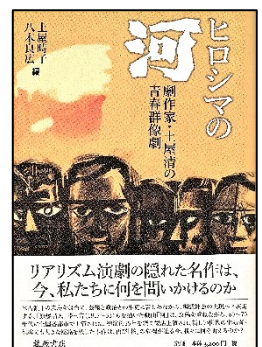
最後の四國五郎作詞、小玉好行作曲「ヒロシマの河」はクワイヤアイリスに歌い継がれる名曲です。あの日の惨劇と苦しみを語り継ぎ平和な未来を導いて行かなければならないことを教えてくれる歌声でした。

広島女学院在学中は毎年 8 月に「夏雲」を勉強し、平和について深く考えていました。「夏雲の集い 2019」は私に懐かしさと共に今一度平和の大切さを考えさせてくれる素晴らしい機会になりました。ありがとうございました。

単行本 ヒロシマの『河』刊行！

演劇に人生をかけた「土屋清」の生き方と、名作『河』の軌跡を追う。『河』は原爆投下後の廃墟から奇跡的な復興を遂げた広島の「炎の時代」を描いた物語であり、「原爆詩人」峠三吉がその仲間と共に、理想とする社会の実現に向けて葛藤しながら時代を駆け抜けて行った「青春群像劇」である。(まえがきより)

編者の土屋時子さん(高 19、文日 1)は、女学院大学の図書館司書を長く勤め、「栗原貞子記念平和文庫」を開設。劇団活動も長く、『河』など多数の舞台にも出演。2013 年より広島文学資料保全の会 代表。



広島女学院大学開学 70 周年・
学院創立 133 周年記念
講演とシンポジウム
11 月 4 日 (祝)
ホテルグランヴィア広島 4F

INFORMATION

竹内 道さん (高 26) が国連本部で
核兵器禁止条約への指示を訴える演説！
(9 月 28 日付けの中国新聞朝刊)

広島女学院大学 開学 70 周年・学院創立 133 周年記念
講演とシンポジウム



広島大学 学長 越智 光夫
株式会社紀伊國屋書店 代表取締役社長兼社長 高井 昌史
広島女学院 院長・学長 漆 晶子

真の国際人とは
～グローバル化を支える教養～

2019 年 11 月 4 日 [月・振替] 13 時 30 分～(13 時開場)
会 場 ホテルグランヴィア広島 4 階 悠久の間
広島県広島市南区松原町 1-6 TEL 082-262-1111 (代)

入場無料 申込不要

広島女学院大学
HIGASHIYAMA GOSHAUIN UNIVERSITY
【問い合わせ先】
広島女学院大学 総務課 TEL 082-226-0388 (代) 〒732-0063 広島県広島市南区宇田東 4-13-1

サーロー節子さんの自伝
「光に向かって這っていき
核なき世界を追い求めて」

岩波書店より発刊！



被爆 2 世「核禁条約支持を」

投下時の広島赤十字病院院長の孫



26 日、米ニューヨークの
国連本部で演説する竹内
さん (共同)

【ニューヨーク共同】ニューヨークの国連本部で 26 日、(63) が演説し、核兵器禁止条約への支持を訴えた。この日は、核兵器のない世界を目指す会合が開かれ、原爆投下時の広島赤十字病院 (現在の広島赤十字・原爆病院) の院長の孫、竹内さん (高 26) が核禁条約に「1」に含められて行われた。

竹内さんは、吹き飛んだ病院の大きなドアの直撃を受けて、祖父が体中を骨折したと、18 歳だった竹内さんの母親が祖父を捜して広島市内を歩き回り、被爆したことを紹介。核兵器使用の危険は今も増しているとして「核禁条約」が未来だ」と述べ、署名や批准を急ぐよう求めた。グテレス事務総長も演説し、近年、核軍縮や不拡散に逆行する動きがあるとして、強い懸念を表明。「核の脅威をなくすには核そのものを廃絶するしかない」と強調した。国連では、新たに核禁条約に批准や署名をした国々の首脳らによる記念式典も開かれた。竹内さんはニューヨーク在住。ノーベル平和賞を受賞した「核兵器廃絶国際キャンペーン」(ICAN) の関係者として演説した。竹内さんは最近、プロデューサーとしてカナダ在住の被爆者サーロー節子さん (87) の記録映画を完成させ、公開に向けて準備中。

関西ブロック合同同窓会に参加しました！

5 月 28 日 (火) に琵琶湖畔で行われた関西ブロックの同窓会。淀川キリスト教病院の柏木哲夫先生の「良き生、良き死」と題した講演では、感謝して生きることの大切さをユーモアたっぷりに教えて頂きました。

広島、東京からの同窓生も含めた約 70 名で美味しい和食のコース料理を頂きながらの歓談も楽しいひと時でした。(坂下、滋野)



創立 130 周年記念募金
来年 3 月末まで！
振替口座 01380-9-27675
学校法人広島女学院

振替用紙の通信欄より

◆日本基督教団全国教会婦人会の集会に参加しました。幕張メッセに 900 人集まり 5 分団に分かれて話し合いました。寺井伊都子 (桧垣・高女 52)

◆卒業生の御活躍ぶりにふれ、良い学校に通えたことを嬉しく感じています。桑原洋子 (藤野・高 25)

◆セツコ・サーローさんの世界平和実現への絶え間ないご努力に心から感動、感謝しました！！前進あるのみですね。西尾 操 (赤川・高 4/大英 4)

「支部ニュースを楽しみに読んでいます」「役員の皆様へ感謝です」というメッセージを大勢の方々から頂き、有難うございます。励みになります。(役員一同)

※ 80 歳以上の会費納入者 62 名の方々に感謝を込めて、9 月に東京支部役員の松岡理乃さん (木沢／高 30) による手作りのカードをお送りし、たくさんのお礼状を頂きました。

※ ミャンマーの子供達への寄付や古着の提供を引き続きお願いいたします。【振替口座：00130-8-514766 ミャンマーに学校を建てる会】 問合せ：清水 (高 14) 03-3600-3012

※ 広島女学院同窓会関東ブロックは、Facebook で情報を発信しています。是非ご覧ください。

クリスマス礼拝のお知らせ

12月14日(土)

午後1時半～4時半 (1時より受付)

日本基督教団 銀座教会

東京都中央区銀座 4-2-1
JR「有楽町駅」中央口下車 徒歩5分
地下鉄「銀座駅」下車 C6 または C8 出口よりすぐ

礼拝・説教 銀座教会 高橋 潤 牧師

茶話会 … 懐かしい讃美歌を歌いましょう！

- ◇ 他支部の方のご参加も歓迎します。
- ◇ 当日、茶話会準備など、“ちょこっとお手伝い”して頂ける方、ご連絡ください。

お問い合わせ: gaines_tokyo@yahoo.co.jp (東京支部)

千葉支部 クリスマス会

12月2日(月) 10時半～2時

日本基督教団 新津田沼教会
(船橋市前原西 2-37-18)

礼拝と茶話会

会費 1,000 円 (お弁当代)

申込: 村中 090-1774-5200

神奈川支部 クリスマス会

12月4日(水) 午後1時30分～3時30分

日本基督教団 藤沢教会
(藤沢市鵜沼花沢町 2-5)

礼拝: 黒田直人牧師

オルガン演奏: 黒田尚子さん(丸本/高 31)

参加費: 500 円 (当日集金)

申込: 常泉 TEL/FAX 046-293-2836

《 急ぎのお知らせ 》

サーロー節子さん 特別講演

10月27日(日) 14時半～16時半

青山学院女子短期大学礼拝堂
(渋谷区渋谷-4-25)

要予約(前売り券 1,500 円)

主催: クレヨンハウス (TEL 03-3406-6465)

サーロー節子さんと 川崎哲さん (ICAN 国際運営委員) の トークイベント

10月29日(火) 19時～21時

自伝『光に向かって這っていけ』の刊行記念
神保町ブックセンター

(千代田区神田神保町 2-3-1)

チケット代: 1,500 円、申込: TEL 03-6268-9064

東京支部からのメールによる情報提供をご利用ください！

ご希望の方にはメールで最新の情報をお送りしています。これまでの登録者が 100 名を超えました。ご希望の方は件名を「情報希望」として東京支部 (gaines_tokyo@yahoo.co.jp) にメールをお送り下さい。その際、パソコンからの受信を拒否しない設定になっているよう、ご確認をお願いします。