

# JAUW 茨城支部だより 2025 年度-3 号

2026 年 3 月 15 日一般社団法人 大学女性協会(JAUW)茨城支部 発行

昼の時間が長くなり、梅の香りと共に春の気配が感じられる今日この頃です。この季節花粉症の方にとっては、辛い毎日になりそうですね。

♪ 日に日に世界が悪くなる 気のせいかな そうじゃない ♪

これは、今放送されている朝ドラ「ばけばけ」の主題歌の 1 節です。このフレーズを耳にする度に「そのとおり」と共感されておられる方も沢山おられるのではないのでしょうか。ウクライナとロシアの戦争やパレスチナとイスラエルの紛争はもちろん、新たにイラクに対してアメリカとイスラエルの攻撃が始まりました。詳しくは報道されていない国や地域（主にアジアやアフリカ）での紛争も世界中で起きています。さらには、「環境難民」と呼ばれる、気候変動や自然災害、環境破壊などにより居住地を追われる人々が年間 2000 万人以上いるそうです。海面上昇、干ばつ、砂漠化などが原因といわれています。さらには、世界の強国といわれる国々が、政治、経済、軍事、文化にまで影響を及ぼす傾向にあります。いかんとも思難く思いながらも、これからの子供たちには、笑顔あふれる世界を残したいものです。

私事にはなりますが、昨年は 3 月の蓼科山に始まり 10 月の白山まで百名山と呼ばれる山に 17 座登り、トータル 87 座登りました。憧れの剣岳にも 8 月に登頂しました。ただ、準備をする段階での「ワクワク感」「どんな景色が見られるのだろう」といった楽しみを感じる事が少なくなり「これが老いか」と感じることもしばしばでした。来シーズンは無理せず年相応の山登りにシフトして楽しみたいと思っています。

さて、今年度も残りわずかになり、なんとか支部長 2 年目も終わろうとしております。これもひとえに皆様のご協力のおかげと感謝しております。2027 年 5 月には、2027 年度大学女性協会全国総会を水戸市で開催することになりました。100 名余の会員の方をお招きすることになります。無事開催できますようどうぞ皆様の更なるご協力をお願いいたします。(飯田久子)



雪の大牧温泉



帝国ホテルのロビー（薔薇の花）

## 新春のつどいから

1月24日水戸京成ホテル景山で「新春の集い」を開催しました。10名の参加で、当日は、近況報告に始まり、バザーと抽選会を行いました。美味しい料理に舌鼓を打ちながら楽しいひとときを過ごしました。何名かの方の近況報告を載せさせていただきました。

昨年3月末、任期満了に伴い常磐大学学長を退任しましたが、講義や講演、県教委の仕事などで慌ただしい日々を過ごしています。今年は水戸国際音楽祭が本格始動するため午年らしく、駆け足が続きます。



(富田 敬子)

初めて新年会に参加しました。和やかな雰囲気です。一人一言の全員発言が良かったです。タイムオーバーになると支部長のリンが鳴ります。私は夫の病気、パーキンソン・大腸がん・肝臓がんの大病を乗り越えた話をしました。近況報告は、お互いの親しみが増して素晴らしいです。次回も参加したいと思いました。

(浅野 秀子)



相変わらず消費者教育についてお話しする仕事に関わっています。個人的には今年の5月24日ヒロサワシティ会館で日本舞踊の会に出演します。力持ちの金太郎（後の坂田金時）の母親役です。ご高覧下されば嬉しいです。

(松本 由美子)

昨年11月開催のJAUWも構成団体として所属する国際婦人年連絡会主催「2025NGO日本女性大会」では、「北京+30」の現在でも未だ「女性の権利は人権である」を主張し続けねばならない現状について共有しました。今年はUWAsiaの東京総会です。アジアの課題を共有し今後につなげていきたいと思えます。

(城倉 純子)



長年取り組んできた「終活情報登録制度」が実りました。個人の尊厳を守り安心して暮らせるように作られた制度で医療関係者・警察等からの問い合わせに即座に対応します。今後も市民生活向上のために頑張ってまいります。

(鈴木 宣子)

一昨年からは筆筭に眠っていた着物を活用しようと着付け教室に通い始めました。忘れないためと健康寿命もかねて、日本舞踊を習い始めました。嬉しいことに元会員の先輩から貴重な大島紬を頂戴しました。5月10日の舞台発表に向け奮闘中です。

(加藤 光子)

副支部長の安藤隆子さん



笑顔の素敵な横須賀典子さん

《明るい飯田支部長支える、主力メンバーが勢ぞろいした新年会》



## 《会員のコーナー》

### 趣味は陶芸

陶芸家の荒田耕治先生と2008年に開催された茨城県国民文化祭の企画委員を2年間務めたご縁で、先生がご逝去された2022年まで15年間、展覧会に出展する大型作品づくりを週1回ご指導頂きました。陶芸を始めた2008年から、茨城美術展覧会（県展）と水戸市芸術祭美術展覧会（水戸市展）で毎年、入選や賞を頂き、水戸市美術家連盟会員、茨城県展会友として活動を行うことができました。昨年11月末開催の60周年記念茨城美術展覧会では会友賞を頂くことができました。

また、昨年2月に国立新美術館で開催される美術会派「新槐樹社」が主催する第69回公募展に応募したところ、新人賞と会友推挙を頂きました。新槐樹社は日展から分かれた会派の一つで、9月には銀座洋協ホールの新槐樹社秋季展、11月には東海ステーションの新槐樹社茨城支部展への出展が続きました。また、12月には国立新美術館で開催された「空間芸術 TORAM がおくる現代アートのワンダーランドー第16回躍動する現代作家展ー」にチャレンジし、2作品が入選しました。

県外に出ることで、様々な作風、素材、表現に触れる機会を得ました。歴史的にみると陶の原点は土器づくり、鉢、壺、花瓶、食器などの生活の器から出発しており、県内では特に伝統工芸としての価値が高く評価されてきました。これまで伝統的な壺、鉢の作品作りに力点を置いてきましたが、無限のアートの世界が広がるオブジェで自然や社会を表現する試みも始めました。秋にはギャラリーサザで二人展を開き、初めて作品の販売も行いました。この1年の活動で出版社や展覧会からの誘いが多くなり、以下の書籍にも作品が掲載されました。趣味からスタートした陶芸、もう少し頑張れということでしょうか。

- ① 花美術館 Vol.90「今日の陶工芸と和文化の粋」（蒼海出版）
- ② 花美術館 Vol.91「終戦80年 現代芸術ー時代と未来を映す息吹ー」（蒼海出版）
- ③ 美術の杜 Vol.69「芸術の星 認定作家特集」（美術の杜出版）
- ④ 芸術界 2026（日本芸術年鑑社）
- ⑤ 芸術書籍「Japan Art Selectionー飛翔ー」（日芸合同会社）
- ⑥ 個人作品集 花美術館 legacyー手捻りによる現代風侘びー川上美智子（蒼海出版）

川上美智子



## ～人生百年時代 姿勢美人になって5歳若返ろう～

### ヨガでリフレッシュ

雪のため延期になった定例会は3月1日吉田市民センターで開催しました。会員の高橋美紀さんを講師に迎えたヨガ教室です。会員4名に友人3名の7名がヨガに初挑戦しました。参加できなかった皆様へと3つのポーズを紹介頂きました。

#### ① 猫の伸びのポーズ



縮こまりがちな胸の筋肉を広げ、デコルテラインを整えます。深い呼吸がしやすくなり、リフレッシュ効果や安眠効果も高いポーズです。

肩甲骨を寄せて胸を大きく開く猫が伸びをするようなポーズです。四つん這いから両手を前に滑らせ額か顎を床につけて胸を沈めます。重力に身を任せて胸を深く開くことで猫背で閉しがちな胸部がストレッチされ、呼吸が深くなります。デコルテラインが美しくなり立ち姿の印象がガラリと変わる効果が期待できます。

※注意点：肩に強い痛みを感じる場合は、両手の幅を広めに取るかおでこの下にクッションを置いて高さを調整してください。腰を反らせすぎないように、お腹を軽く引き締めておきましょう。

#### ② キャットアンドカウ



背骨の可動域を広げて、しなやかな姿勢を作ります。

自律神経を整え、首や肩の凝りを根本から和らげる効果があります。

背骨の柔軟性を高め、自律神経を整えるポーズ。

四つん這いから吸う息で背中を緩やかに反らせて胸を張り

吐く息で床を押し上げ背中を高く丸めます。この交互の動きを呼吸に合わせて繰り返すことで凝り固まった背中や肩甲骨周りがほぐれしなやかで美しい背線のラインを作ります。

※注意点：腰だけを無理に反らせようとせず背骨一つひとつを動かす意識を持ちましょう。

#### ③ 牛面のポーズ



巻き肩や猫背の改善に非常に効果的です。股関節周りを深くほぐすことで骨盤の歪みを整え、下半身のむくみ解消も期待できます。

肩関節と股関節に深くアプローチし全身の歪みを整えるポーズです。脚と腕を上下に深く交差させ、背中側で手を繋ぎます。(届かない場合はタオルを使ってもOK)

胸を大きく開くことで巻き肩が改善され骨盤周りのストレッチによって下半身の血流も促進されます。左右バランスよく行うことで骨盤の高さや肩のラインが整います。

※注意点：背中で手が届かない場合は無理をせずタオルなどを使って補助しましょう。膝に痛みがある場合は、下の脚を伸ばした状態で行うのが安心です。

## 2026年度茨城支部総会開催のお知らせ

- ・日時 2026年5月9日（土）午後1時30分から
- ・場所 水戸市役所4階中会議室

\*今年度より欠席による委任状の提出につきましては、お送りしますメールの中に委任状が記載されております。お名前を記入の上、返信メールでお知らせください。メールを受信できない環境にある方については従来通り、往復はがきにてお知らせいたします。多くの方のご出席をお待ちしております。

### 2026年度大学女性協会本部総会が開催されます。

- ・日時 2026年5月17日（日）午前9時30分から
- ・場所 KKR ホテル東京（東京都千代田区）

---

#### —編集後記—

奈良の友人から平城京跡に飾られた三千体の雛飾りの写真がラインで送られてきました。古都にふさわしい圧巻のお雛様たちです。何と平和な日本でしょうか！わが国が戦後80年平和であったのは奇跡かもしれません。今、平和国家の矜持が崩れそうですが・・・。

世界は覇権主義を取る為政者の戦争が絶えません。ウクライナの悲劇は何時終わるのでしょうか？自国ファーストを唱える大統領が世界を関税で苦しめ、ベネズエラ・イランと内政干渉？ともいえる戦争を仕掛けるのでしょうか！人類は歴史に学び進歩しないのかと思うと暗くなります。しかし、私たちは2011年の東日本大震災、2019年新型コロナパンデミックも何とか乗り越え生き抜いてきました。

朝ドラで話題の『笑ったり転んだり』の歌詞には「落ち込まないで諦めないで」とあります。いつか必ず世界が平和で安穏になるはずだと諦めないで、希望をもち続けていきたいと祈ります。

（スズラン大好き喜寿乙女）

