

MIZUHO

瀬木学園だより

学校法人 瀬木学園

愛知みずほ大学・大学院

愛知みずほ短期大学

愛知みずほ大学瑞穂高等学校



March
2025

Vol.41

| | |
|----------------------------|-------|
| 「新生MIZUHO」(学園) | 1・2・3 |
| 「とっておきMIZUHO」(短大) | 4 |
| 「きらり☆MIZUHO」(高校) | 5 |
| 「発健(見)MIZUHO」(短大・高校) | 5 |
| 「INFO MIZUHO」(短大) | 5 |
| 「瑞想録」 | 5 |

今号は、学園の新たな取り組みとして昨年11月に開催した「みずほオープンアカデミー」について特集でお伝えします。また、地域との絆づくりを目指す短大の活動もご紹介します。高校生のキラキラした活動とともに楽しみください。



新しいイベントが誕生しました。今回の「新生」では、このイベントを通しての学園の新しい取り組みをご紹介します。

一般の方々を対象とした系列校3校による初めての共同企画「みずほオープンアカデミー」が昨年11月24日(日)に開催されました。これは、健康を教育の中核に据える学園の取り組みを多くの方々に知っていただき、「みずほ」をより身近な存在としていただきたいとの趣旨で誕生したイベントです。「生きてるを学んで、おもしろい みずほオープンアカデミー」と題し、10時から12時30分まで「基調講演」「健康講座」「健康体験」の内容で実施されました。



基 調 講 演

笑いと健康

— 笑いがもたらす素敵な効果 —

西田メディカルクリニック理事長 西田元彦氏



愛知みずほ大学客員教授で、長らく笑いが健康に及ぼす効果の研究に取り組む医師であり、「西田メディカルクリニック」理事長でもある西田元彦氏により、「笑いと健康—笑いがもたらす素敵な効果—」というテーマで行われました。「笑い」がテーマだけでなく、医学的実証データなどを用いながらも、ユーモアを交えた軽妙な語り口で進められ、終始、和やかな雰囲気になっていました。



「改めて笑顔でいることの大切さを学びました。」
 「笑いの重要性、健康に非常に効果的であることが学べました。」
 「話がわかりやすく、日常生活に活用できる内容でした。」

参加者の
声



認知症あれこれ — 食事、薬、糖尿病 —

愛知みずほ大学教授 **松原達昭**



「最新の研究成果に基づく話で理解しやすかった。」
「認知症にならないために気をつけなければならないことがわかった。」

参加者の
声



イライラ、もやもやした時の 対処法は？

愛知みずほ大学講師 **木戸盛年**



「アンガーマネジメントが興味深かった。」
「ストレスにどう対処すればよいか知れました。」

参加者の
声



健康講座



ちょい足し運動で健康づくり — 座りすぎに注意 —

愛知みずほ大学教授 **山根基**



「日頃のちょっとした運動が大切だと実感した。」
「わかりやすくてとてもよかったです。」

参加者の
声



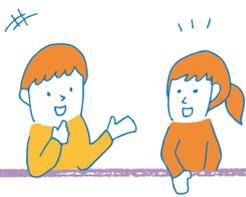
災害時の栄養バランスを考える — もしもに備える備蓄食 —

愛知みずほ短期大学准教授 **荒川直江**



「災害時の食事の備蓄について知れてよかった。」
「乾物わかめ等の乾物はわりと盲点でした。」

参加者の
声



健康体験



ニュースポーツ (ポッチャ・ラダーゲッター)

学生会・MIP※(学生広報スタッフ)

※「ミップ」(MIZUHO PR STAFF)

参加者の
声

「どんなスポーツかわかりやすかった。」

「楽しい競技でした。」



ヨガ体験

ヨガインストラクター **鷺主 愛美**



足の健康・靴選び

株式会社AOI代表 葵接骨院院長 **松原 葵**



参加者の
声

「体と心がリラックスしていく感覚が気持ちよかった。」

「心が落ち着きました。」



参加者の
声

「実際に足の測定ができてよかったです。」

「足型をとることができて足の状態がわかった。」



初めての試みということと、当日が名古屋市長選の投票日であるということで、どのくらいの方に参加していただけるか心配していましたが、地域のみなさんを中心に多くの方に参加していただきました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

運営にあたった学生スタッフのみなさん



とっておき
MIZUHO

「食」を通して広がる「つながり」(短大)

今回の「とっておき」では、「食」を通じて地域社会とのつながりを広げる短期大学の活動を2つご紹介します。1つ目は愛知県と岐阜県の特産品を使ったレシピ開発です。これは、生活学科食物栄養専攻2年生対象の授業、「みずほゼミⅣ」の「卒業研究テーマ」として行われたもので、JAあいち海部とJA全農岐阜のご協力のもと、愛知県と岐阜県、それぞれの特産品である「れんこん」と「富有柿」を用いて実施されました。開発されたレシピは両JAのホームページと短大近くの商業施設「iINE(いいね)マルシェ」内の「カネ井青果」さんの店内掲示で紹介されました。



JAあいち海部賞受賞作品と
開発メンバー(JAあいち海部職員の方と)



JA全農岐阜賞受賞作品と
開発メンバー(JA全農岐阜職員の方と)



2つ目は、「シニア男性の料理教室」です。これは昨年12月21日(土)に瑞穂区東部西部いきいき支援センターとの共催で、短大2号館「クッキングラボ」を会場に開催されました。対象は瑞穂区在住の65歳以上の男性(夫婦での参加可)で、当日は、定員24名のところ、3組のご夫婦を含め、65歳から87歳まで21名のみなさんに参加していただきました。



Newspaper



きらり☆ MIZUHO

それぞれの頂点目指して(高校)

スケート部



©佐藤タケシ

今回は3つの「輝き」をご紹介。全国大会出場のスケート部、卓球部と併せて紹介するのは、本コーナーの「新星」、1年生の岡本翔悟さんです。岡本さんは中学2年から格闘技を始め、中学時代にキックボクシングの-45kg級チャンピオン、昨年の10月に15歳で同競技のバンタム級チャンピオンとなり2本のベルトを獲得しました。近いうちにプロへの転向を予定している岡本さんの今後に注目必至です。スケート部は1月に神奈川県で行われたインターハイに2年生の三島舞明さんと村上晴哉さん、1年の矢口真央さんの3名が出場しました。卓球部は3月に岡山県で開催される全国高等学校選抜卓球大会に出場します。

岡本翔悟

誕生日: 2009年1月23日
戦績: 9戦7勝2敗※
※2024年12月現在(ジュニアを除く)
タイトル: アマチュアキックボクシング大会BRIDGE 現バンタム級チャンピオン 元BRIDGE Jr.-45kg級チャンピオン



左から三島さん・村上さん・矢口さん



卓球部



発健(見) MIZUHO

「短大」×「高校」コラボで音楽劇(短大・高校)

短大と高校のコラボを「発(健)見」です。短大現代幼児教育学科と高校吹奏楽部がコラボした発表会が昨年12月7日(土)に瑞穂文化小劇場で開かれました。「親子で楽しむくみ割り人形」というタイトルで現代幼児教育学科1年生が台本から演出まで考えたオリジナル音楽劇が上演されたあと、高校の吹奏楽部が演奏を披露しました。



INFO MIZUHO

2025年度
愛知みずほ短期大学
同窓会瑞葉会総会

開催のお知らせ(短大)

2025年7月5日(土)11:00~名古屋マリオットアソシアホテルコスモス(17階)にて、総会を開催いたします。詳細につきましては、改めて皆様にご連絡いたします。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

愛知みずほ短期大学 同窓会 瑞葉会

● 瑞 想 録 ●

今年、2025年は、多くの出来事にとって節目の年に当たります。終戦80年、昭和100年、阪神淡路大震災から30年、愛・地球博から20年、そして、現高等学校の前身である瑞穂高等学校開校85年の年です。戦争や災害など悲しい出来事もありますが、人々の記憶に残る出来事とともに学園は歩み続けてきました。その歩みは学園に学ぶ若者たちがつないできた歴史にほかなりません。若者たちはいつの時代でも未来への希望です。これからは希望をつないで歩んで参ります。その歩みをお伝えすべく今後も本紙の編集に力を注いで参ります。

