



令和8年  
第49回

## 総会ご案内

特集 あなたの健康維持法 & 「万博」の思い出は？



みなさま、いかが  
お過ごしでしょうか。

関西大学女子秀麗会  
会長 小谷 寛子  
(昭和54年 法学部卒)

今年も女子秀麗会の会報「麗」を無事発刊できました。広報委員会の会員を中心としたみなさまのご尽力に感謝しつつ、今年度の会報を送らせていただきます。

女子秀麗会は、関大女子の活躍を応援したいと思っています。少し、内輪話になるかも知れないのですが、女子秀麗会の会員で私の後輩の中井洋恵さん(校友会名簿では浅見洋恵さん)が、2026年4月から、大阪弁護士会の会長に就任されます(麗の発刊時には、既に就任済みですね)。大阪弁護士会としては、二人目の女性会長です。大阪弁護士会もご多分に漏れず、難題が山積しているのですが、豪快さと繊細さを併せ持った中井さんのご活躍を、大いに期待したいと思います。

今回は、たまたま、トップになった関大女子の応援をさせていただきましたが、女子秀麗会の会員が、多方面で、活躍をしておられることは、ここに紹介するまでもありません。トップで活躍するもよし、地道に下支えをするもよし、しっかり家庭を守るもよし、ですよ。

女子秀麗会では、そんな関大女子を応援する、癒しの時間や勉強をする企画が、盛りだくさんです。是非、会報「麗」の活動報告をご覧ください。Web開催もありますので、遠方の方も、メアドを登録していただき、Web参加にチャレンジしていただけたら、と思います。

そして、同期のお友達や、娘さんにお声を掛けていただき、入会していただけたら、女子秀麗会が、より身近になるかもしれません(私の娘も入会しました。)

最後はお願いになりましたが、女子秀麗会のみなさまのご健勝をお祈りして、筆をおきます。最後までお読みいただき、ありがとうございました。

## 総会・講演会・懇親会 ご案内

日 時 令和8年7月5日(日)  
午前10時45分 受付  
午前11時～12時 総会・ミニ講演会  
午後12時～13時30分 懇親会

場 所 シティプラザ大阪  
4F「KAI(海)」の間  
大阪市中央区本町橋2-31  
TEL06-6947-7888

会 費 9,500円  
(事前お振込み・振込手数料はご負担下さい)  
2012年(平成24年)以降卒業の会員は  
4,750円!

お申込方法 ご出席の方は6月12日(金)までに同封のハガキをご返送いただくか、QRコードよりメールでご返信の上、下記まで会費をお振込み下さい。返信とお振込みの両方をもって申込完了とさせていただきます。

返信用QRコード



お振込先 口座:ゆうちょ銀行 関西大学女子秀麗会  
記号14190 番号15860261  
他金融機関から:  
(店名)四一八  
普通預金口座番号1586026

※7月2日(木)以降のキャンセルについては全額キャンセル料を頂戴いたします。  
※中止の場合は全額返金させていただきます。

### 講演会テーマのご紹介

「私の中の多文化共生  
～国際業務・茶道・  
ベリーダンス」

講演会講師 鈴木 睦美 さん  
1992年 文学部卒



1969年12月、富山生まれの大阪育ち。1992年関西大学文学部国文学科卒業。全国紙勤務を経て1999年行政書士登録。ここ15年ほどは主に外国人の在留資格・永住申請といった国際業務に携わっている。一方で2005年頃より茶道(裏千家)、2016年よりベリーダンスをはじめ。茶道は裏千家助教授。ベリーダンスではMBECオリエンタルダンススクールに所属し、「Samiya」の名でイベント等にも出演。

一見、全く繋がりのなさそうな茶道とベリーダンスですが、実は似ているところがたくさんあります。在留外国人人口が3%と言われるグローバル社会、「多文化共生」について考えていただくきっかけになれば嬉しいです。

今年度特集のアンケートは以下の2問に回答をいただきました。

# 特集

Q 1. あなたの健康維持法は？

Q 2. 2025年度のスペシャルアンケート、あなたの「万博」の思い出は

Q 2. は昨年ならではの大阪中心の大イベントをかつて1970年の思い出も含めて。

実施時期：2026年2月～3月、幹事の方中心

## Q 1 身体

- ・軽い運動 ・毎朝ラジオ体操
- ・週一回ストレッチバレエ
- ・毎晩スクワット、寝る前にストレッチ、筋トレ
- ・月2回日本舞踊
- ・意識的に歩く  
→一日一回は家の周辺を歩く  
→毎日5,000歩歩く
- ・できるだけ階段を使う  
→多くの方が実行
- ・足ツボマッサージ
- ・睡眠をよくとる  
→休日はスマホの電源を切る  
→6時間以上は睡眠をとる



## 食事

- ・白米から玄米に変更
- ・トクホのお茶
- ・海藻類（アカモク、もずく、めかぶ）を毎日食べる
- ・野菜の種類と量を多くとる、肉類とバランスよく。
- ・お酢を飲む
- ・三食しっかり食べる
- ・個人的に処方されたサプリメントを飲む
- ・食べ過ぎ、飲みすぎに注意



## その他 (心身中心)

- ・推し活→ライブ、イベント、ロケ地巡りに参加
- ・ポジティブ思考
- ・五感が喜ぶ美しいものをめぐる
- ・年一回生活習慣病検診の受信
- ・半年に一回緑内障検査
- ・すこしでも体の不調を感じたらすぐに医療機関を受診。



## Q 2 \* 1970年の万博

- ・ネット等なくすべてが新鮮、特に国際的な感覚を養えるきっかけになった。
- ・丁度大学に入学の年、何回も行った、世界に目を向ける機会になったその影響ではじめてのヨーロッパ旅行のきっかけになった。



## \* 2025年の万博

- ・暑かった→熱中症になりかけた
- ・大学の行事に参加  
→若いエネルギーに圧倒された
- ・GW明けに（暑くなる前）ピクニック気分であつろいだ
- ・大屋根リングからの眺めはとても良かった
- ・前評判よりは楽しんだ
- ・予約がとりにくく、マイナーなところがかえっておもしろかった
- ・ボランティア活動をしていた関大生に多くの気づきがあれば嬉しいです

アンケートにご協力くださったみなさまありがとうございました。(広報部)

# 楽塾 [39・40]

## 第39回楽塾 「香りと健康講座 ～香りが健康に及ぼす影響」 予防医学の観点から

2025年6月21日(土) 関西大学千里山学舎父母会館 2F 講師は、渡辺 誠さん、公衆衛生学の分野における予防医学について研究中、「香りと健康」について関心を持ち、京都で「お茶」を活用しながら、お香の制作をされているとのこと。まずは、実際のお香の材料を嗅いでの名前当て、香り当てクイズから開始されました。正解発表で参加者は大変盛り上がりました。

「香り」は日常の生活に大変役立つというお話。お土産はラベンダーの包み香で、大いにご利用を！ということで参加者は改めて「香り」の効果を実験されたと思います。  
(ご報告)



## 第40回楽塾 「南禅寺界限、對龍山莊見学」

2025年11月30日(日)、第40回楽塾「南禅寺界限、對龍山莊見学」が開催されました。

蹴上駅に集合し、ねじりまんぼ(レンガがらせん状に渦を巻くように積まれているトンネルです)を通り抜けると、すぐに金地院・東照宮が見えてきます。



金地院には「鶴亀の庭」と呼ばれる見事な枯山水のお庭がありますが、ここでゆっくりしたい気持ちをぐっと堪え、今回の目玉である對龍山莊へと向かいました。

對龍山莊では、鮮やかな紅葉の絨毯や庭の木々が本当に素敵で、どこをどう切り取っても絵になる風景は



圧巻でした。また、館内の至る所に美術品が飾られており、見どころ満点です。個人的には、池を泳ぐ多種多様な鯉の姿も印象的でした。その後、天授庵への参拝や琵琶湖

疏水の水路閣の見学も行い、京都の秋を存分に満喫。天気にも恵まれ、非常に充実した行程でしたが、歩く距離も長く、なかなかハードな一日となりました。しかし、その分達成感も大きく、美しい景色を共有しながら参加者の皆様と親睦を深めることができた、思い出深いひとときとなりました。

(平成26年外国語学部卒 小谷桃子)



## なんでも相談所「URARA」ご報告

### 相談所 URARA 講演会

2025年11月8日(土) 14:30～16:00

会場：関西大学校友父母会館

講師：平松正崇氏(富士総合グループ、校友会吹田支部と中央支部所属)

講演名：「備えて安心！相続税の基礎知識と対策」

参加者：14名(うちオンライン参加1名)

身近でありながらなかなかわかりにくい相続税のお話を大変丁寧にご説明くださいました。

会場からの質問にもお答えいただき、貴重で有益な講演会となりました。

相談所URARAは今後も会員のみなさまに役立つ企画を目指したいと思います。



## 耳より情報

\* 関西大学フェスティバル イン 九州・沖縄が開催されます。

日時：2026年10月24日(土)

会場：① イベント 西鉄ホールほか

② 交流レセプション グランドハイアット福岡

内容：関西大学の魅力を発信する全国規模のイベントです。

参加方法は校友会ホームページで！

### お・ま・け

\* 美術好きのみなさまへ

兵庫県立美術館では6月6日～9月13日まで「神秘・不思議・謎・怪奇」などを切り口に「ミュージアムのミステリー展」が開催されます。今夏も猛暑が予想の折少しでも涼しく！ (S.S)

# 会務報告

- 令和7年 4月6日 ホームカミングデー  
(スプリングフェスティバル)  
R6年度第5回幹事会
- 5月10日 R6年度第6回幹事会  
会報「麗うらら」第41号発行、発送作業
- 6月7日 校友会126回定時代議員会
- 6月21日 第39回楽塾「予防医学～香りが健康に及ぼす効果～」
- 6月29日 第48回女子秀麗会総会
- 7月5日 校友会組織代表者会議
- 7月12日 R7年度第1回幹事会
- 10月19日 校友総会
- 11月8日 R7年度第2回幹事会  
相談所URARAセミナー「備えて安心！  
相続税の基礎知識と対策」及び相談会
- 11月30日 第40回楽塾「秋の對龍山荘の庭園周辺を巡る」

- 令和8年 1月15日 校友会新年互礼会
- 2月1日 R7年度第3回幹事会及び新年会
- 2月25日 大阪市内支部連合総会
- 3月21日 R7年度第4回幹事会
- 3月28日 校友会127回定時代議員会

## 新入 会員

(昨年の「うらら」掲載以降)

- 井爪 <sup>イツメ</sup> 千紘 (1992年法)
- 太田 松枝 (1981年法)
- 木田 千弘 (2017年工)
- 山下 <sup>メグミ</sup> 愛 (2020年商)
- 阪口 <sup>ユウ</sup> 美子 (1983年社)
- 葉 <sup>ユウチユン</sup> 祐君 (商4回生)
- 若林 未玲 (2022年経)
- 夏目 麻央 (2005年法)
- 深野 <sup>アキヨ</sup> 晃世 (2001年法)

ご冥福をお祈りいたします

(令和7年4月～令和8年3月)

- 山下 清子 (1967年英文)
- 田中 章江 (1986年英文)

寄附者 (昨年の「うらら」掲載以降)

- 茶谷 幸代 (1977年中文)
- 仁井ひろみ (1973年法)
- 太平 信恵 (1991年法)
- 太田 松枝 (1981年法)

# 令和7年度会計報告

自 令和7年4月1日～至 令和8年3月31日 (単位:円)

支出の部		収入の部	
		前期繰越金	1,989,360
総会費	452,845	総会費	436,000
事業部関連費	122,000	事業部関連費	122,000
会報誌関連費	193,529	入会金	17,000
渉外費	10,000	寄付金	49,000
事務費	15,497	雑収入	29,085
通信費	451	受け取り利息	414
慶弔費	5,950		
雑費	36,296		
次期繰越金	1,806,291		
合計	2,642,859	合計	2,642,859

収入合計 653,499  
 支出合計 806,291  
 当期収支 ▲183,069

## 編集後記

インバウンド増加で世界各国から外国人が多数来日して、日本文化への関心をさらに深められるのは素敵なおことですが、逆に日本人にとってはドルやユーロなどに対して円が弱過ぎて、今は海外旅行は我慢の時期かも。世界情勢も不安定で心配です。平和ボケしないように、世界の動向を注視していきたいです。  
(Y. Y.)

世の中は目まぐるしく様々に変化していますが、大事なことは何もかわらないのではありません。と思っています。「つながりながら女子秀麗会」大切にしたいと思います。今号も原稿をお寄せくださったみなさまにこころからお礼を申し上げます。

(広報部)

## ホームページ・フェイスブックは

関西大学女子秀麗会

検索

