



シルバーだより

No. 410
令和7年6月1日
荒川シルバー大学
荒川区荒川 3-49-1
理事長 箭内忠義
TEL 3801-5740
FAX 3801-5691

— さあ、出かけよう！ —

頭の体操教室講師・前 広報部長 水越 絹代

原田治子名誉学長に誘われて、平成27年度から10年間広報にたずさわり、うち8年間部長をさせて頂きました。シルバーだよりへの原稿をご依頼した際には、多くの皆様が快く執筆して下さいましたこと、深く感謝しております。お陰様でシルバーだよりも400号を突破し、さらに号を重ねています。

2年前の40周年記念誌作成の時には、「40」の人文字や1ページを使った各教室の紹介、そして記念誌の代金を賄うためのバザー等、バラエティーに富んだアイデアが出ました。これらのアイデアは、実行委員会・編集委員会の皆様の努力に支えられ、学生・講師全員を巻き込んで見事に実施されました。これにより一人ひとりの心に残る素晴らしい40周年記念誌が完成いたしました。これからも様々なアイデアを出し合い、シルバーだより作りにも活かして頂けたらと願っております。

また、私と同じく令和6年度で広報部をお辞めになった市川弘美さんは、知識と経験が豊富で、私は多くのことを教わりました。原稿も数多く提供して下さい、助けられました。高山順子さんにもお世話になりました。パソコン教室の望月利一先生が広報部に加わって下さったおかげで、私のパソコンスキルも上達した気がします。広報部の皆様、ありがとうございました。

さて、「健康で元気」でいるためには、「おしゃれをすること」が推奨されています。東北大学加齢医学研究所教授の瀧靖之先生は『生涯健康脳』という本の中で、「おしゃれな人、言葉づかいがしっかりしている人、そしてコミュニケーションがしっかりとれる人の脳は、若さが保たれている。これに対し、何もかもわかないような身なりで言葉づかいもはっきりしないような人の脳は萎縮が進んでいることが多い」と述べています。この点、シルバー大学の学生さんは、おしゃれに気を使っている方が多いように見受けられますので、心配ありませんね。

おしゃれの基本は、「鏡を見ること」。一日一回は鏡を見て、にっこりと笑顔を作ってみましょう。顔の筋肉が動き、血流が良くなり、さらに頭がすっきりすることです。迷った時には明るい服を選び、身だしなみを整え、鏡に向かってにっこりほほえんで下さい。今は初夏。さあ、出かけましょう！



《《 学芸会を振り返って 》》

本番に強い私たち。望月先生は「間違えてもいい。楽しくやればいい。」と。ところが練習が始まると「そこー、そうじゃない。動きには一つ一つ意味がある」と指導が入る。私たちは真剣に取り組んできました。

当日リーダーからひと言。「くれぐれも舞台から落ちないでくださいね。」

元気よく【365歩のマーチ】でスタート。ゴムを弾かないよう【アメイジンググレース】、ボールを落とさないよう【山のロザリア】、鳴子の音を響かせ【おもちゃのチャチャチャ】、心地よい朗読の声を聞きながら【見上げてごらん夜の星を】、ここで代表の言葉があり、ラストは【オーシャンゼリゼ】。この曲で仲間たちのやりきった笑顔に会えるのが大好き。皆様ありがとうございました。来年、また学芸会でお会いしましょう。

（ 健康体操教室 篠田 和子 ）



《《 ヨガ教室・学芸会について 》》

ヨガ教室は今年度4年目を迎えました。

ヨガはストレッチや体操と違い呼吸と肉体訓練を通じて身体の統一力（丹田力）や心と意識を高めていきます。

そしてヨガにおいての姿勢には次のような効果があります。

- ・体のゆがみをつくらない
- ・血行を良くする
- ・呼吸を楽にする
- ・内臓の位置を正常にする
- ・脈を整える
- ・精神統一できる
- ・老化予防

生きて行く上で大切なことばかりです。

椅子ヨガ、誤嚥を防ぐためのパタカラ体操、口角アップ体操、笑いヨガなども行っています。

昨年度は、7月にインド講師のミーナ先生の授業を受け、12月にはインド大使館を訪問してお話を聞き椅子ヨガを行ってきました。

学芸会では、普段の授業をそのまま皆様に見ていただきました。講師（る一先生）の話は楽しくわかりやすく、また無理のないヨガを行っています。

いつまでも健康で若々しくいるために・・・。

（ ヨガ教室 柳 正枝 ）



《《 料理は楽しい 》》

水曜日でしょう。毎月第2・4、10時から12時。

男子厨房に入らず家事は女性に！しかし食事は一日たりとて休むことがない。退職して少しでも女性の家事が軽減出来ればと思い、始めたのがきっかけです。

教室は学生24名、1グループ4名で編成、レシピに沿って2種類の献立を作ります。

包丁で野菜をみじん切り・乱切り・イチウ切り。上手にトントン切れず、主婦達の手際よさに圧倒され、おろし金で大根・蓮根・生姜をおろす。これは力仕事。任せておくと、やるがすぐ手が痛くなる。次に調味料を計量。醤油・味醂・砂糖・塩 大匙1小匙半分とか、計量は目分量でよいか感じる。講師は味をみて「足らなければ後で足せばよいのだから」と。御意見ごもっとも！

仕込みが出来たところで煮たり茹でたり炒めたり。心配なので菜箸で触ってみる。そばから講師が「型崩れするからやたらいじらない。」と、イエローカード。

なんとか出来上がり盛付にかかる。四角・丸など皿選びが始まる。野菜の色彩りを見て料理の完成！

他の学生から、男性は珍しいみたいで質問の嵐。「何で料理教室を選んだの？」「家でも料理するの？」「包丁を使っているの？」「家でやってみたいね。」アイドル感 だけど超楽しい。三年目の私は講師や皆さんに助けられなんとか出来るようになりつつあります。

(料理教室 杉本敏夫)

かにかまのレタス巻

材 料 (4人分)

レタス…1個

かにかま…10本

調味料

酢…大匙4

砂糖…大匙2

塩…小匙 1/4

白ごま…小匙1

作 り 方

- ① レタスは一枚ずつはがし熱湯でさっと茹で。水に取って冷ましてから水けを確り拭く。
- ② レタスは、かにかまの長さにあわせてたたみ、かにかまをのせ巻き、長さを半分に切る。
- ③ 器に切り口を上にして並べ甘酢をかけ、上に白ごまをかける。



※詳しい作り方は、ホームページをごらんください。

6 月 の 行 事 予 定

期 日	行 事	講師プロフィール
23日 (月)	<u>第二回 合同講義</u> 落語 「芝 浜」 人気落語家・春風亭昇吉が名作「芝浜」に挑む！ 笑って泣ける人情噺を、生の高座でたっぷりとお楽しみください。さらに終演後には、物語の舞台となる江戸の地理や当時のお金の価値など、落語がもっと面白くなる豆知識もご紹介！ 聴いて学べて二度おいしい、粋なひとときをどうぞ。	落語家 春風亭昇吉 
会場：サンパール荒川 3階 小ホール 時間：午後2時より		

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (5 月) ◆◆◆◆◆

- | | |
|--|--|
| <p>2日 7年度 まるごとシニアガイド
掲載資料・(3教室：写真含む)
区へ提出</p> <p>14日 会計監査：岩崎会計部長
平野・太田監査役</p> <p>14日 常任委員会・役員会</p> <p>15日 役員一覧作成</p> | <p>20日 広報委員会</p> <p>23日 第一回合同講義
荒川区副区長：谷井千絵
「文化芸術活動を通じたまちづくり」について</p> <p>26日 学校要覧印刷へ</p> <p>30日 シルバーだより 410号作成</p> |
|--|--|

※事務局だより※

第一回合同講義(5/23)は「副区長」谷井千絵さんの素晴らしい講義に恵まれました。また第二回合同講義(6/23)の準備のため「落語家」春風亭昇吉さんとメール交信をするチャンスに恵まれました。新鮮な風が吹き抜ける思いがしました。荒川区はいいな、学べる環境に身を置くシルバー大学生は33教科・38教室以外にも年3回の合同講義が受講できます。第三回合同講義(9/26)は、ケーナ演奏です。全員参加で楽しみましょう。

◎冷房使用について

暑くなります。冷房使用の際は、こまめな温度設定を心がけましょう。

学習・講座の終了後は、以下の項目を必ずご確認お願い致します。

- ① 冷房のスイッチ ②忘れ物 ③戸締り ④ごみは持ち帰り など。

「写真教室作品展」

期日：7月14日(月)10時～ 7月18日(金)15時

会場：サンパール荒川 ARAKAWA1-1-1 ギャラリー

(事務所) TEL3801-5740 FAX3801-5691

(ホームページ) <http://www.arakawa-silver.com/>

事務局長：田原

