



シルバーだより

No. 274

平成 25 年 4 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田 芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

「創立 30 周年の年を迎えて」

理事長 岡田 芳子

平成 25 年度が始まりました。開講・入学式が 4 月 15 日に举行されます。役員の皆様方が準備をすすめて下さっています。

新学長、望月公子先生（前副学長）が、4 月 1 日就任致しました。前学長の稲川君江先生は 4 年間、学長としてご活躍下さいました。特に、学園祭の会場設定を不安なく決定へと導いたり、東日本大震災にかかわる支援活動を中心になって行ったり、そのほか多くの日常活動にご尽力されました。これから相談役としてご指導いただくことになりました。

宜しくお願い申し上げます。

さて、この 3 月 18 日、平成 24 年度の閉講・卒業式が行われ、卒業生 96 名、奨励賞受賞者 25 名が祝福を受けました。うれしいことは、この方々がさらに学び続け、開講式には晴れやかな姿を見せて下さることでしょう。



ところで我がシルバー大学は、今年度創立 30 周年を迎えます。30 年と文字で書くと 3 文字ですが大変な時間の流れです。今、私たちが学びを通して、友を作り生きがいを見つけられるのは、初代水越清次理事長の創立のおかげです。

そして、その後長い間、花を育て咲かせ続けられた、前秋山照子理事長、原田治子名誉学長、前学長稲川君江学長、役員の皆様方のご尽力によるものです。

さらに、シルバー大学の学びの場である生涯学習センターやその他の施設ひろば館等を提供して下さい荒川区（西川太一郎区長様、区議会、区役所の各部署の皆様方）のご理解とご協力のおかげです。

私たちは、あたりまえのように各施設を利用しておりますが、シルバー大学は、自らの施設をもっておりません。荒川区のご理解のおかげです。感謝の気持ちをもって学び、元気で人と人とのつながりや隣人や地域の方々と共にこれからも学び続けましょう。

24 年度学芸会が開催されました。

平成 25 年 2 月 28 日、春を呼ぶ行事として恒例の、シルバー大学・学芸会（H 24 年度）が、多くの生徒さんや、一般のお友達にもお集まり戴き、滞ることなく無事に催すことが出来た事、心より感謝申し上げます。

お蔭さまでお天気にも恵まれ、多くの方に「昨日でなくて良かったね！」と言われる様に、前の日の寒さと強風に比べて温暖な一日になりました。

これも、各教室で熱心にご指導された講師の先生方、並びに学んだことを舞台の上で一生懸命発表された生徒さんの熱意の賜物だと思います。

それに、今年は例年になく多くの方々に会場に足を運んで戴きました。

教科を発表された参加者並びに観覧者の在校生が 322 名、そして一般の見に来て頂いたお客様が 38 名、それに講師の先生が 10 数名、終了間際に駆け込みで来られた人が何名か？ 推定入場者 400 名程の多くの方に来場いただきました。ただ立ち見も出て、僅かな時間しか見られなかったとのご不満も頂きました、この場を借りてお詫び申し上げます。

「立派な発表会だったね！」と多くの方々に云って頂きました、それはこの会に向けて熱心にご指導頂きました各教科の先生、及各場所でそれぞれの役目を実行された役員の皆様のお蔭です。

厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

実行委員長 宮澤 健一



創立 30 周年記念誌発行について

準備委員長 講師 高橋建司

当大学は、平成 25 年度で創立 30 周年を迎えることになりましたが、それを記念として、『記念誌』の発行が決まりました。内容は設立、沿革、教室の変遷、規約、講師、役員の一覧表及び“荒川シルバー大学のあゆみ”を掲載すると共に役員、講師の「お祝いの言葉」や「教室の思い出、歴史」等を各教室の皆さんに書いていただく予定です。

また、今回のメインは、受講生全員のアンケートを実施することです。

約 20 項目について、無記名で、教室単位で実施し最終は準備委員会で集計し掲載します。5～6 月のアンケート実施で今後の荒川シルバー大学の運営に役に立つと思います。

尚、記念誌の発行は学園祭までを目途としています。

一年を振り返って

3月4日の授業を以って、パソコン初級クラスの1年間の勉強は終了しました。巷にはパソコン機器があふれている時代です。此の年をして今更ながらと思いつつも、矢張りパソコンを動かしたいと思い、一念発起して教室に入りました。授業が始まりました。全く初めてのパソコン操作、マウスは必要以上に力が入り、先生の講義に耳をそばたて、キーを押し間違えたり散々でしたが、一生懸命やりました。やれやれとひと息つく間もなく、次の課題へ進んでいます。正直申しまして質問したいけど、どのようにお聞きしたらよいかと迷うこともありました。先生の説明を丸暗記、周囲の方に迷惑をお掛けしたことがしばしばでした。今思えば恥ずかしい次第です。

授業はトントン進み文章の作成、年賀状、カレンダーの作成も勉強しました。年賀状は一部修正してもらい即プリント、大変役に立ちました。

インターネットを起動し役立つ情報を見ることが出来、今更ながらパソコンの偉力を知りました。兎に角失敗を恐れず、何度も繰り返して覚えることですね。今後は少しずつでも前進すべく努力を重ねていきます。

現在パソコンに依る事件が日本国内にも、又世界でもいろいろ取り沙汰されています。とても嫌な事です。

アッという間の1年でした。終わりに臨み、先生をはじめ教室の皆様、有難うございました。

12班 鶴岡 款

花えにし(花縁)

いぬのふぐり

早春から初夏にかけて、故郷の田んぼの畦道などで見かけた青色の小さな花です。“いぬのふぐり”という名前と知ったのは何時の頃だったのでしょうか。種子の形が犬の陰のうに似ているからだそうです。誰が名付けたか分かりませんが、チョッと気の毒な気がします。野の花は総じて控え目で、名前を覚えてもらえないことが多いのですが、この花はかわいそうな名前のお陰でしょうか。比較的知られているようです。

広報部 井口和子



☆24年度奨励賞受賞者☆

3月15日に行われました平成24年度閉講式では、次の25名の方々に10年間の学習に対して奨励賞が授与されました。(敬称略)

山口真智子・鈴木あや子・坂岡容子・渡辺陽子・長峰十九枝・氏家小夜子・
武田勝子・永野綾子・入山勝子・松島律子・吉野重雄・井上雄視・井上房子・
安田尚子・伊藤祥子・鶴沢由紀子・根岸行子・加藤峯子・布川春江・祖父江
守恒・川端栄子・岩間則子・斉藤栄子・小河美津子・黒岩由美子

4 月 の 行 事 予 定



15 日 (月)	平成25年度 開 講 ・入 学 式	
一部	1. 開式のことば 1. 敬礼 1. 理事長挨拶 1. 学長式辞 1. 来賓祝辞・紹介 1. 新受講生誓いの言葉	1. 校歌斉唱 1. 閉式のことば 1. 敬礼 二部 1. 講師の紹介・挨拶 1. 班編成と役員紹介
会場： サンパール荒川 1階 (大)ホール 開式： 午後2時		

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 〈3月〉 ◆◆◆◆◆

- | | |
|---|---|
| 1 日 役員会(募集申込み状況、
閉講・卒業式について他)
8 日 卒業証書・奨励賞、記念品
準備、式出欠(地区班)
14 日 新年度「学校案内」作成
15 日 国旗・校旗・徽章・式次第
横断幕準備 | 11 日 サンパール荒川卒業式打合せ
18 日 平成24年度閉講・卒業式
第27回卒業生96名
第20回奨励賞受賞者25名
24 日 新年度「規約・名簿」作成
27 日 シルバーだより274号作成
29 日 講師会 |
|---|---|

※ 事務局だより ※

- ① 役員会 4月2日(火)：開講式のご案内・学校案内・規約名簿・教室1回目の持ち物プリント・ファイル・保存袋・シルバーだより4月号配付
- ② 開講・入学式 4月15日(月)：持参する書類
- 開講式のご案内 カード：葉書大(新入生＝オレンジ色、継続受講生＝緑色)
 サンパール荒川大ホール受付にて各班長に提示の上祝菓子をお受け取りください。
- 学 校 案 内 P2.校歌の楽譜＝式典・講義時には必携！(合唱します)
- ③ 各教室の練習について：各教室の練習は、5月から始まります。
- ④ 茶道教室会場について：25年度は(初回含めて)「真養寺」が会場です。
- ※ 受講生の皆様へ：大切なお知らせは、毎月この誌面に掲載致します。

(事務所) TEL 03-3801-5740 FAX 03-3801-5691

(ホームページアドレス) <http://www.arakawa-silver.com/> 室長 田原



シルバーだより

No. 275

平成 25 年 5 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

創立 30 周年のスタートにあたって

学 長 望月公子

新しく学長に就任いたしました望月です。どうぞ宜しくお願いいたします。前学長《稲川君江先生》の抜群の決断力と推進力に裏打ちされた学校経営の大きな成果の後を引き継ぐのは、大変なことではありますが、役員・講師・学生皆様方の協力を得ながら、900 余名に及ぶ荒川シルバー大学のお役に立たせていただきたいと考えております。

去る 4 月 15 日、荒川区長 西川太一郎様をはじめ多くのご来賓をお招きして、創立 30 周年の開講・入学式が終了いたしました。約 500 名の学生が出席して式を盛り上げてくださいました。ありがとうございました。



荒川シルバー大学は、区民の有志によって創られた民意の大学です。人生の一線を精一杯生き抜いてきた人たちが、今度は自分のために学べる場所を求めて創り上げた学びの場所です。この精神は、今もって変わることなく脈々として生きています。また講師の先生方も、学校設立時の熱い思いに共感して、積極的に教鞭をとってくださっています。

また、理事事務会計など 19 名、地区長 7 名、班長 47 名、教室代表 36 名が役員としてボランティアで学校を支えてくださっています。

シルバー大学は、学生の熱意で成り立ってきた都内最大規模の高齢者学校です！ 数名の有志から始まり、進化し続けた正に荒川区民ならではのパワーあふれた 30 年でした。実に素晴らしい歴史ではありませんか！！

では、学生の熱意って一体何でしょうか？ それは「また次の講座に出て勉強しよう！！」「気持ちの良い教室仲間と一緒に学びたい！！」と願う皆さんの意欲なのです。どうか授業を通して、愉しさ・充実感・期待感・仲間をいとおしむ気持ちなどを、講師の先生と共に学びあってください。

最後になりましたが、荒川シルバー大学の成長を見守ってくださっている荒川区の多くの方々に感謝すると共に、今年度もよろしくお願い申し上げます。

荒川区長 西川太一郎様（特別区長会会長）のお言葉

きょうは全員で904人、120名を超える新入生がおいでになる、素晴らしい開講・入学式ですね。最年長は97歳、すでに29年間在籍していらっしゃるという30年を迎える歴史を持つ、素晴らしいことです。孔子様が私塾を開いて『学而編：子曰く（しいわく）、学びて時にこれを習う、亦（ま）た説（よろこ）ばしからずや。朋（とも）あり、遠方より来たる、亦た楽しからずや。』いいですねえ。

人間としてどうあるべきか。今の専門教育とは別に、人間の根本を学んで仁という愛、人間愛とはどういうものなのか、同じように学問を学ぼうとする人が遠くから来る、交わってさらに向学心を心がけていく。大学でもいろいろな専門教育機関でも細分化されて、知恵を育んでいるわけです。

それでも人生を長く頑張ってこられて、たくさんの経験を積まれた方々がもっと勉強したいと思われた時に、シルバー大学で学べるのではないかと。

十分経験を積み、つらいことも喜びも子育ての苦勞もして成果をあげてここにいらっしゃる皆さんが、専門的知識を有する講師の先生から楽しく有益な学びを得られる、素晴らしいことだと思います。

岡田芳子理事長は何箇所でも校長を勤め、ついこの間まで教育委員を勤めていただきました。また稲川学長は、女性校長として秋山・原田先生の志をしっかり受け継いでいただき、しっかりやっていただきました。さて、今度の望月学長は「わたしはそんなガラじゃないわよ」とおっしゃっていましたが、さすがは元校長先生です。

東京都23区それぞれで、シルバー大学のようなものを持って頑張っています。895万人住んでいます。6万人の公務員が区民を守っております。みなさんには豊富な経験があります。それがシルバー大学の強みだと思います。

私は本日で、23区の区長会会長の任務を終了します。が、明日またあと二年間引き続き任命を受けることになりました。（拍手）また、23区を防災に強い安心な町にしていけます。災害の時など、傷ついた方々や病気になられた方を病院に運ぶとか、警察官が緊急に指導する場所に赴く時に、車がない場合個人タクシーを使っていただくなど、このあと個人タクシー業界3社の方々と協約を結びます。また荒川は8キロ隅田川に接しており、その水を災害時の消火に役立てること、また川から遠い日暮里地区のためには深井戸を掘っています。

教育面では、図書館の充実、それからすべての教室に電子黒板を置いているのは荒川区が初めてです。荒川区の児童・生徒たち全員にタブレットパソコンを持たせ、世界に通用する子供に育てる目標のもと取り組んでいます。いつも通り長いあいさつとなりました。（要旨にて）

25 年度に向けて・・・（開講・入学式における）各教室講師のお言葉

《月・水墨画教室：結城天鼓、照鼓先生》今年で15年目を迎えます。水墨画は余白を大切にします。若さと美貌は戻りません。でも人間の内容を深めることは出来ます。教えることは習うことの半分だと聞いております。共に勉強していきたいと思っています。

《月・水彩画：遠藤光胡先生》新しくお入りになった生徒さんはまず3年がんばってください。石の上にも3年と申します。3年過ぎると一生続きます。健康で今後とも宜しくお願い致します。

《月・フラ・ダンス教室：佐々木時子先生》ハワイの癒しの音楽に合わせて手や足を動かし、ますます皆様がリフレッシュできるようなお手伝いができればと思っております。

《月・硬筆教室：野口和歌子先生》私、講師今年初めてなので新入生のような気持ちでおります。日本の文字は素晴らしいですね。音そのものが字になっていく（漢字からできるんですけれども）、そういう文字の素晴らしさと名作をひとつひとつ心をこめて書いていきたいと思ひます。私も皆様から沢山のことを学びたいと思ひております。

《月火・パソコン教室：若松伸佳先生・望月利一先生》月曜日が初級・火曜日が中級・上級クラスとなっております。楽しく、パソコンを使って遊んで行きたいと思ひます。

《火・陶芸：野口彦行先生》本年度真土から生涯学習センターに移動するということで、7月から教室が始まります。5・6月分を8月にうめ合わせすることになります。新入生の皆さん、よろしくお願い致します。

《火・自分史教室：原田治子先生》自分史（人生のひとこま）を書いてくる人、語る人、一生懸命聞く人、みんなとても楽しく過ごしております。

《火・日本の話芸教室・塚田介義先生》キーワードは「昭和は遠くなりけり、されどよみがえれ昭和」ということで昭和の大衆芸能、落語・講談・浪花節を通じて日本人の心を学びます。

《火・歌声クラブ教室：本田晴子先生・助）高橋建司先生》二年目に入ります。童謡・唱歌・なつかしの歌謡曲を歌ってまいります。

《火・書道（火曜）教室：大友悦子先生》今年一年生の講師です。日本の文化が大好きで、皆様と共に出会いを大切にやっていきたいと思ひます。

《水・料理教室：立川禮子先生・助）中村美江先生》旬の食材を使って、簡単に美味しい料理を作ります。

《水・自然と小さな旅教室：稲川君江先生・助）大山幸子先生》今年11年目を迎えます。月にいっぺん自然の豊かな所へ旅にでかけます。私は旅の最後に皆さんから大きなごほうびをいただいております。それは「さようなら、ありがとうございました」という時に素晴らしい笑顔をプレゼントしていただいております。それが励みで一生懸命楽しい旅を企画しております。今年も安全で楽しい旅をしていきたいと思ひます。

《水・頭の体操教室：水越絹代先生》今年も10歳若返ることを目指して、簡単な読み・書き・計算をして楽しく過ごしていきたいと思います。

《水・絵本と伝承遊び教室：石崎恵子先生》文学としての絵本、日本の文化としての折紙、お手玉などを中心に楽しんでおります。



《水・社会科見学教室：高橋建司先生》3年有期間教室であり、ちょうど3年間終わりました。一期の方が卒業していきました。25名の卒業生がいましたが、今年は26名はいてまいりました。まだまだ行きたいところがいっぱいあります。《助・堀内邦雄先生》今年は見ると・習う・遊ぶをモットーにやっています。

《木・華道教室：内藤眞澄先生》人生で大先輩の方が多いい教室です。今年はそのような品格のある花を活けていきたいと思います。

《木・絵手紙A教室：岡田芳子先生》絵手紙は下手でよい、下手が楽しい、優しい気持ちで個性輝く作品作りを致しましょう。

《木・絵手紙B教室：塚田介義先生》直美先生の思いを引き継いでいきたいと思ひます。楽しい教室に致したいと思ひます。

《木・健康体操教室：望月公子先生》何はともあれ、楽しくバタバタとやっていきたいと考えております。

《木・朗読教室：池田洋子先生》様々な作品にふれながら、聞いてくださる皆さんに言葉を声にして届ける、そんな喜びを味わっていただける教室にしたいと思っております。

《木・輪踊り民舞教室：新英美紗信先生》5月に皆さんにお会いできるのを楽しみに致しております。

《木・俳句教室：田中京先生》私もはじめてですので、新入生の気分でおります。季節を感じる一瞬を自分の気持ちを言葉で季語に託して立ち上げ、五・七・五の形に表現することを一年間楽しくやっていきたいと思ひます。

《木金・おしゃれニットクラブ教室：桜井企佐子先生》オシャレにニットを作り、オシャレに着ていただき、オシャレな レディ・ババ をつくろうと思っております。

《金・英語教室：木村國子先生》教室のモットーは“楽しく英語を学ぼう”です。

「頭の良いい人がはいるところ」などの噂があるようですが、決してそのようなことはございません。英語の歌を歌ったり、本を読んだり、短い会話を習ったりして、条件の許す人は、習った英語を使って、年に何回か海外に行っております。嬉しいのは今年87歳の方が入ってくださることです。

《金・今と昔の待ち歩き教室・望月公子先生、助)目黒和子・齊藤弘子先生》

できるだけあちらこちらを安いお金で歩きたいと思ひますが、結構かかってしまい申し訳なく思ひます。

《金・書道（金曜）教室・八嶋セツ子先生》書は書くだけではなく、良いい書を沢山見

て目を肥やすことが書くよりも大切かもしれません。目を肥やしながら一生懸命書いて楽しい教室にしたいと思います。

《金・パステル・絵の具画教室：藤島久子先生》昨年まで絵画と創作の名称でしたが、ちょっとわかりにくいので、変えました。パステルはクレヨンかクレパスのことで気軽に使えます。お一人お一人の個性を大切にしたい楽しい教室にしていきたいと思っています。(以上)

※尚、気功・茶道・音楽教室講師のお言葉は次月掲載となります。

.....

保育園児と共に・・・「絵本と伝承遊び教室」より

2月25日(月)、近くの三河島保育園の年長組21名が、お二人の保育士と共に「絵本と伝承遊び」の教室に遊びに来てくれました。

園児達は、石崎講師のお話に興味深く目を見開いて聞いてくれました。私達は絵本を二回読み、そのあとは、輪になってわらべうたを歌い、お手玉で遊びながらとても楽しいふれあいの時間を過ごしました。子どもたちは素直で、始終にこやかに接してくれて可愛かったです。

圧巻は園児たちの「よさこいソーラン」踊りでした。この世に生を受け、たった5～6年しか経っていないのに、園児たちはその幼い全身を使い、手を伸ばし、足を振り上げ、腕を突き上げ「よさこいソーラン」を踊りました。あまりの健気さに涙が止まりませんでした。

お別れの際には、お土産にと私たちが折り紙で作ったチューリップ、水鳥、コマ、蝶々などをプレゼントしたのですが、かえって園児から私たちが元気のパワーをプレゼントされた思いでした。

これからは健やかに成長してほしいと願いながら、みんなで拍手で見送り、感動のひとつときを味わいました。

四方田 節子

.....

椿と知子さん

知子さんは私の兄の奥さん、義姉です。ひと回り違いの同じ午年生まれ。すごい読書家で、感動したから、面白かったから、「あんな風に生きられたらいいよね。」等といっちはいろいろな本を紹介してくれた。花や絵と一緒に見に行っでは豊富な知識を分けてくれた。5年程前乳がんの手術をして、その後高尾から都内の病院に検査に通った。月に一度二ヵ月一度、そして三ヵ月に一度と検査の間隔が広がり回復していった。私はその都度、病院で待ち合わせては一緒に食事をし、しばらくおしゃべりをして渋谷駅まで送った。

或る日テレビに椿山荘の椿の映像が流れ、どうしても見たいから付き合っ欲しいと連絡があった。次の検査の日、病院からタクシーに乗り椿山荘に向かった。寒い日だったが陽だまりに春を感じた。沢山の椿を見ながら庭園内をゆ

つくりと歩いた。なかでも深紅の侘介（わびすけ）を殊のほか気に入りととても喜んだ。その日のランチは勿論椿山荘で頂いた。

あれから2年が過ぎ、久しぶりに電話をかけた。「私、おかしくなっちゃったの。忘れっぽくなって言葉がずっとでないの。」私は一瞬言葉につまった。時の流れはいつも同じではないのだ。過ぎし義姉の歳月を惜しみ、胸がいっぱいになった。前のように一緒に出かけたり、いろいろ教えてもらうのは無理なのだろうか。哀しい！

広報部 井口和子

5 月 の 行 事 予 定

期 日	行 事	講師プロフィール
23（木）	講 義 創立30周年記念コンサート	“ル・ヴェルヴェッツ” 5人全員音大卒の美声・美男G
会場：サンパール荒川三階（小ホール） 時間：午後2時より （無料）		



学 園 日 誌（4月）



- | | |
|--------------------|-------------------|
| 2日 役員会(学校案内他配付) | 15日 平成25年度開講・入学式 |
| 8日 入学式打ち合わせ(サンパール) | 在籍総数904、内新入生124 |
| 9日 書道・ニット クラス編成 | 25日 広報委員会 |
| 12日 24年度規約・名簿印刷完成 | 28日 予算委員会 |
| | 30日 シルバーだより275号作成 |

※事務局だより※

1. 講義及び講座開始の件：日時・会場は学校案内書類・日程表または学校の掲示板をよく見て確認して下さい。又教室使用後の掃除、戸締りを確実にを行い、教室で出たゴミは責任を持って各自お持ち帰りください。
 2. 教室使用手続き時間の件：生涯学習センター窓口への【使用承認書】提出時間は、午前教室は9時30分より、午後教室は12時20分より。時間厳守でお願い致します。又終了後の鍵他の返納は速やかにお願ひします
- ※荒川シルバー大学【事務所】営業時間のご案内

（月～金曜日）午前9時30分～午後4時 土日祝祭日は休みです

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

<http://www.arakawa-silver.com/>

室長・田原



	No. 276
	平成 25 年 6 月 1 日
	荒川シルバー大学
	荒川区荒川 3-49-1
	岡田芳子
	TEL 3801-5740
	FAX 3801-5691

～ 荒川シルバー大学の百歳学生も夢ではない ～

相談役 稲川君江

いよいよ 25 年度の授業が始まりました。先生や教室の仲間との希望に満ちた新しい出会いもあったことでしょう。

生涯学習時代を迎え、学生の皆様の学びたいという要望にこたえつつ、今年は荒川シルバー大学も 30 周年を迎えます。

若い時には、生きる事に又家事や育児に追われ、学ぶことも十分に出来ませんでした。時代も大きく変化変容した中で、自分への学びの需要が広がってきています。

日本は今、男女共(男性は木村次郎右衛門さん 116 歳・女性は大川ミサヲさん 114 歳)に世界一の長寿者輩出の誉れを持っています。百歳以上の高齢者は年々増え続けており、5 万人を超えています。20 年後には 33 万人と予測されています。



荒川区では区長西川太一郎様主導の「幸福実現都市」を目指しており、時代の先端をおこなっています。「荒川シルバー大学」は高齢者が生き生きと学んでいる大規模な知的機関の最先端でもありましょう。この活動の中で荒川区には教室設定その他の事で大変お世話になっている事を忘れてはなりません。

これから、高齢者には誰にもやってくる「老い」を最後迄「介護されない自分」を目指して克服していく事が重要な課題です。

荒川シルバー大学の学生を年齢別年齢別に区分してみました。60 歳台が 25.8%、70 歳台が 51%、80 歳台が 22%、90 歳台が 1.2%(10 名)でした。みなさんはどこに属していますか。

最高齢者は 96 歳の笠原恒子さんです。華道教室創立以来の学生で、毎月さくらバスで好きな生け花を楽しんでいらっしゃる方です。健康で仲間と楽しく学び続ける笠原さん、すばらしい事ですね。これこそ荒川区の目指す「幸福実現都市」です。

健康長寿社会に向かって「百歳の学生が学ぶ荒川シルバー大学」も夢ではない事を確信しています。

帰りたい、でも



東日本大震災被災者の皆さんの今をお聞きする

東日本大震災から2年1ヵ月が過ぎました。町屋6丁目都営住宅に避難されている方が、毎月第4金曜日1時30分から集会室に集い、交流を深めているとお聞きし、4月26日参加させて頂きお話を伺いました。この住宅には福島県、岩手県、茨城県等の方が避難されており、現在16世帯45名が住んでいるそうです。

この日は被災者の方14名、他にいろいろな形で支援している皆さんを含め、約30名が参加しました。避難されている方々の世話役を担っているIさんの進行で始まりました。最近の状況、益々巧妙になっている詐欺に注意しましょうといった話がありました。また、Hさんのハーモニカ演奏で「茶摘み」「浜千鳥」「ふるさと」等を歌いました。“兎追いしかの山、小鮒釣りしかの川……”

故郷を思い懐かしく切なく心にしみたことでしょう。

そして自己紹介が行われ、現在の心境などを伺うことが出来ました。

- ・これ程甘えていいのかと思っている。出来ることは自分でと考えている。
- ・みんなに親切にして貰って感謝している。
- ・戻るつもりはない。ここでお世話になりたい。
- ・荒川は本当に住みやすい。

しかし、このようなお話もありました。

- ・故郷から月に一度広報誌が届く。復興が進んでいる様子が見えない。住宅が出来るのは平成50年頃、それも抽選なので以前の近所の人達との交流は望めない。夫は帰りたい、浜の風にあたりたいと言っているが、迷っている。
- ・牛や豚が水に浸かっている様子を眼にした。どんなに苦しかったろう。
- ・一時帰宅で家の近くまで行ったら線量計がピーピーと鳴りっぱなし、家の周りは草ボウボウと伸び放題、家の中は埃だらけ。戻りたい気持ちはあるが現実を見ると無理だと思った。
- ・最近、家へ行ってきた。以前のように防護服は着ないが、3箇所ゲートチェックを受けた。

そして本日欠席した方の中には新しい職場へ、また資格取得のために歩み始めた方もいらっしゃいます。突然の災害に見舞われ何もかも失くし、故郷から遠い荒川に暮らすことになってしまった皆さんの複雑な想い、如何ばかりかと胸に迫るものがありました。

(広報部) 2013年4月30日

荒川区に避難して

荒川シルバー大学創立30周年おめでとうございます。私は福島県浪江町から23年4月1日に避難してきました。

東日本大震災の際はシルバー大学の皆さんに、いろいろな形で支援していただき、本当に感謝しております。早いものでもう2年も過ぎましたが、原発事故は何も進んでおらず、先行き不透明のままで不安でなりません。



浪江町の花「コスモス」

当時の状況を思うとき、着の身着のままで飛び出し主人と路頭に迷い、4箇所の避難所を転々とし、最後は二本松の廃校になった針道（はりみち）小学校の体育館にたどりつきました。そこは携帯電話も通じず、外は雪、暖房もなく毛布1枚で震えておりましたところ、息子から連絡があり、東京から寒い雪道を真夜中に、迎えに来てくれるとのこと、飛び上がるほど嬉しかったです。

25年3月1日の「シルバーだより」273号にありました、亡くなられた秋山先生の御言葉

《学ぶことに生きがいを持ち、友人と談笑を楽しみ自然を楽しむ旅にも積極的に参加する。》

この御言葉を胸に秘め学んで行きたいと思っています。何とぞこれからもよろしく願いいたします。

34 班 安部世利子

30 周年アンケートその他のお知らせ

- ◆ 6 月度教室において、全学生対象へアンケートを実施します。
無記名ですが、複数の教室を受講している人はアンケートを記入する教室を1つ選んでいただきます。一人1枚の提出です。
- ◆ 記念誌投稿文書（400 字以内）は、講師及び教室を代表して書く人は、6 月 28 日の提出期限を厳守ください。
- ◆ 7 月 2 日、役員会前の 12 時 45 分よりアンケート集計方法を説明します。教室代表、副代表は大会議室へ集合してください。

周年委員長 高橋建司

※写真・気功・茶道・音楽各教室講師のお言葉は都合により7月掲載となります。

◆教室紹介

書道・金曜教室

早くも書道・金曜教室で学び始めて、三年過ぎました。習い事は、書も仕事も同じで、三年や五年では半人前と昔から言われますが、その通りかもしれません。でも少しずつ苦勞が芽生えて、書道の楽しさも今は分かって来たと思います。自分の書いた字を眺め、悪い所を考えながら、早く筆が動いてくれるように頑張るのみです。今年も教室の若い方達と共に、悩みながら書道の勉強に花を咲かせたいですね。

教室代表 高野宗四郎

.....

6月の予定

期 日	行 事 内 容	講 師
21 日 (金)	合同講義：「誰もが幸福を実感できる あたたかい地域社会を目指して」	荒川区長 西川太一郎様
会場：サンパール荒川 三階 小ホール 時間：午後 2 時より		

◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (5月) ◆◆◆◆

4 月 28 日	予算委員会	23 日	24 年度 会計監査
5 月 7 日	常任理事会・役員会 (開講式の件他)	27 日	広報委員会
13 日	講義打合せサンパール	28 日	シルバー便り 276 号発行
23 日	第一回講義 コンサート 「ル・ヴェルヴェッツ」	31 日	講師会



1. **お願い**： 冷房使用の季節となります。各教室代表の方は教室終了後、**冷房のスイッチ**を必ずご確認ください。(戸締り・忘れ物・ごみのチェックも！)
2. **忘れ物について**： 気温が上昇すると共に忘れ物の件数が増えてきます。会場の管理者の方に大変ご迷惑とお世話をおかけします。身の回りの確認も各自よろしくお願いします。

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

(ホームページアドレス) <http://www.arakawa-silver.com/> 室長・田原



シルバーだより

No. 277
平成25年7月1日
荒川シルバー大学
荒川区荒川3-49-1
岡田芳子
TEL 3801-5740
FAX 3801-5691

社会貢献

水彩画教室講師 遠藤 光胡

ある小説家が、「高齢者も社会のために働くべきだ」と話したことを覚えてい
ます。最初は「働く」という言葉を仕事ととらえてしまいましたが、真意は「動
く」ということでした。

「動く」ためには、ある程度以上の健康を維持しなければなりません。健康
であれば病気も病院も遠ざかります。結果として医療費がかからず、日本の健
保財政の赤字減少に貢献することになります。

働く→動く→健康→社会貢献

国民全員がこの努力を続ければ、日本の財政に対する
国民一人一人の貢献は大変なものになります。

シルバー大学の生徒全員は、健康だからこそ学
び続けているのだと思います。前述したように、これこ
そ私達全員が大きな社会貢献を果たしていることになっ
ていると信じています。



さらに、私達がそれぞれの教科を人生の友とし、生涯学び続ける人生を送る
ことによって、結果として地域の、かつ日本の文化度を高めることになり、こ
れも立派な社会貢献と言えるでしょう。

私達人間は、年齢を重ねる毎に免疫力が低下し、何らかの病気に罹るリスク
が高まります。しかし毎日の生活の中で極力「足」を動かし、バランスのよい
「食事」を心がけることによって、そのリスクを遅らせることが出来ます。

シルバー大学で学び続ける私達は、心の若さ（健康）は勿論、学び続けるた
めに無意識の内に体の健康への努力を続けているのではないのでしょうか。

水彩画教室では、画用紙という小さな平面の中に、目の前の大きな立体の世
界を表現しています。その表現方法の基本に、皆さんご存知のように「遠近法」
と「光と影」の関係があります。光があれば必ず影があります。私達は日常生
活の中で「光と影」の関係を無意識に目にしています。

人生にも「光と影」があります。シルバー大学は、皆さん一人一人の心の中
に何時までも消えない「光」を灯し続ける礎であると核心しています。

おかあさん

…サトウハチローの詩集から…

おかあさん

母のハサミは古くさい

舌切り雀のハサミです。

母のメガネも古くさい

ちいさい銀ブチメガネです

小指の爪の たてのシワ

だんだん深く なってます

かわらばんに ぎゅぎゅと

三つのものを みつめます

つづけてたばこの 輪をふいて

さみしげにまかす わたしです

私は先生の詩が好きです。読んでいると心のやさしさが、スーと胸に入っていくからです。40年も前に、「詩は誰でも作れます」の仲間に入っていた時があったので、先生の講演を聞きに行きました。

先生は紫色がお好きなのか、だぶだぶのスーツは紫色、少し長めの髪を無造作に掻き上げて、笑うと抜けたままの歯並びが見えました。そして、お話の中にお母様の思い出を話されました。

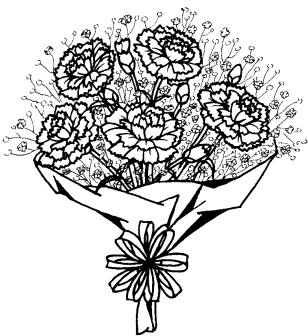
「何時も裁縫台の前に座って、手を動かしていた。夜、父を待っている時も電気を裁縫台の上に持ってきて手を動かしながら。体の小さい母さんが、とっても小さく見えました。それでも僕が悪さをすると、口より早く側に置いてある鯨尺でパチッとくるんです。」なんて笑わせていました。

母さんの好きな花はカスミ草。花屋の店先でカスミ草を見つけると、立ち止まって見ているんです。詩を書くときは、母さんの事を書くのが一番ペンが走ります。皆さんもはじめはお母さんを思い出して書いてみて下さい。

私は自分史に入って何を書こうかと考えている時、先生のお話を思い出して書いてたように思います。

今、84歳になって60歳までも生きられなかった母の事を思い出しています。母の好きな花も知りません。母の好きな食物も知りません。

きびしい姑の居る家で、子供の為に我慢して生きた母をとっても愛おしく、思い出しているんです。



広報部長 佐藤恒子

25 年度に向けて・・(開講・入学式における) 各教室講師のお言葉 その 2

《月・気功教室：講師 原 幸代先生》気功レッスンは 9 年ぶりに (金) → (月) に変わりました。時間は同じです。健康で楽しいこれからの人生を送れるよう気持ちよく体を動かしましょう。月 1 回金曜日 13:30 から気功同好会が発足しました。どなたでもご参加ください。(会場：生涯学習センター4 階多目的室)

《水・写真教室：講師 戸叶恒夫先生》自分にとっての「楽しい写真」を学びましょう。1.撮る楽しさ 2.被写体を見つける楽しさ 3.プリントする楽しさ 4.他人に見てもらおう楽しさ 5.他人の作品を見る楽しさなどいろいろあります。

《土・音楽教室：講師 飯島純子先生》今期は“愛”をテーマに選曲した 5 曲を 1 年間かけて練習していく予定です。親が子を思う気持ち、子が親に寄せる気持ち……。そしてもちろん男女の愛を歌っているものも含めて皆で二部合唱していきます。

♪ 創立 30 周年記念コンサート ♪

美男ボーカルグループ 「ル・ヴェルヴェッツ」を迎えて

5 月 23 日 サンパール荒川 2 時～3 時

2009 年、大人が楽しめる本物のコーラスグループを作ろうという趣旨の基に、オーディションで勝ち抜いた 5 人で結成されたそうです。鍛えられた肉体と基本を学んだ正確な歌唱力を身につけ、路上ライブなどを経てデビューしました。

クラシック、ジャズ、ポピュラー、日本の民謡など幅広いレパートリーを持っています。全員が音大卒、身長 180 c m 以上の美しい男性が 5 人、いやがうえにも期待は高まります。黒いスーツで決めて、ネクタイにキラリ、控えめの華やかさを演出して登場しました。この日のプログラムは

タイム トゥ セイ グッバイ・オー ソレ ミオ・
ソーラン節・津軽のふるさと・(オリジナルで) 母への手紙・
君の瞳に恋してる・ウィアー ザ チャンピオン・
アンコール：オペラ トゥーランドット



どの曲も「ル・ヴェルヴェッツ」風にアレンジされコーラスの素晴らしさ、楽しさ、リズムにのったパフォーマンス、そしてユーモア溢れた曲の紹介に私たちは魅了されました。

最後に学長の望月先生のお礼の言葉がありました。楽しいひととき、力を頂いたひととき、生きてて良かったと思わせて頂いたひとときを有難う。彼等の目標は世界一、シルバー大学も世界一を目指してます。目指す所は同じですね。とお話になりました。会場から帰途につく皆さんは少し若やいで、お顔が上気

しているように見えました。

今回のコンサートは音楽教室の飯島先生のご尽力により実現しました。飯島先生有難うございました。

第 38 回稚心展のお知らせ

主催《水墨画教室 結城天鼓先生》

期日：7 月 12 日（金）～14 日（日）

時間：10 時～5 時、

（但し、初日は 12 時～、最終日は 4 時まで）

会場：町屋文化センター 2 階ふれあい広場

右：結城天鼓先生作品より



◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 （6 月） ◆◆◆◆◆

- | | | | |
|------|---------------|------|-----------------|
| 4 日 | 常任理事会・役員会 | 21 日 | 第二回講義：講師 |
| | 24 年度会計報告 | | 区長 西川太一郎様 |
| | 25 年度予算報告他 | | |
| 11 日 | 秋山先生追悼文集 | 26 日 | 編集会議 |
| | 編集会議・作成 | 27 日 | 高年者クラブ総会 |
| 17 日 | 講義打合せ(サパール荒川) | | (宮澤副理事長出席) |
| 25 日 | 講師会（臨時）学園祭の件 | 27 日 | シルバーだより 277 号作成 |

※ 事務局だより ※

1. 7 月 30 日(火)の役員会について

学園祭の打ち合わせを行います。よって各教室の講師・各教室代表・地区役員の方全員のご出席をお願いします。

会場：生涯学習センター3 階（大会議室） 時間：午後 1 時より
尚、常任理事会は 12 時より、会場はシルバー大学事務所です。

2. 7 月の変更教室について

- ・ **おしゃれニット・金曜教室**：7 月～10 月の会場は生涯学習センターになります。5 日＝3 階（第三会議室）、19 日＝1 階（第一会議室）
- ・ **音楽教室**：6 日と 27 日になります。

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

（ホームページアドレス）<http://www.arakawa-silver.com/> 室長・田原



シルバーだより

No. 278

平成 25 年 8 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

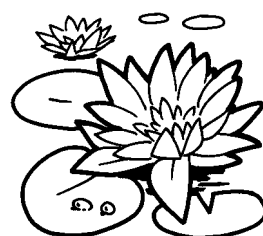
FAX 3801-5691

－ 和を持って尊しとすべし －

陶芸教室講師 野口彦行

常に志を抱きつつ、懸命に作る。為すべきをためす。難題にぶつかっても必ず見えてくる。成功のかなめは、他人を頼りあてにしては物事は進まないということだ。

自分の力で考えて作り、努力する姿を先輩に見せ、それを見た先輩が自分の経験を後輩に話し、たがいに切磋琢磨し、知恵も技術も出し合ってよい結果を出す。見るもの聞くことすべてを学び、一切の体験を学習と受け止め、学ぶところに真の向上がある。心して見ればすべて我が教師である。これが陶芸だという。



既成にとらわれず、たえず創造し開発して行く姿に教室の未来がある。老手、老練、老巧と言われる仲間が集う教室で、何事も善意に解釈して、楽しく仲良く作陶し、自分らしい作品を発表し、たがいに批判し合い、真剣に論議し、悪い所を指摘されても善意に解釈し、初心にかえり、もう一度作る。これを繰り返すことが大事。大事ついでにもうひとつ。どんなに有名な人や立派な仕事をした人など、いかなる人材が集うとも「和」がなければだめだ。和わわわ・・・だよ（笑）。和を持って尊しとすべし。心の真ん中に和があれば、教室も大学もまことの発展も生まれてくる。

私は若い頃、宝蔵院流槍術の流れをくむ銃剣術を学んでいました。武道の教えの中に、守破離という教えがあります。これは範士新島賢吉先生に指示をいただいた話です。先生は、「俺のすべてを、まねをしろ」、「理不尽と思っても、まねをしろ」と教えられました。「まね」とは学ぶことの語源とも聞きました。立ち方・礼の仕方・突き方・稽古を見ていただき、気剣体の一致がしているか。一般の人にはわからない微妙なところが名人の見る目は違うんですね。いつも試合前の大切な事でした。長い年月の稽古が、守りの教えだと思っています。50 歳になると国体の選手として出場できたのですが、体調を悪くして（当時 48 歳）残念です。破も離も残念でなりません。

昭和の記録より

今年も終戦記念日がやってきます。そこで戦争にかかわりのある事とを考えました。以前に在校生に書いて頂いた「昭和の記録」の中から一篇、載せることにしました。

(広報部)

一枚の葉書

拝啓、永らく御無沙汰致しました。その後お母さんはじめ皆な元気ですか。自分も無事に現地に到着しました。御安心下さい。

こちらの気候は思ったより涼しく、内地の気候と何ら変わりはありません。今は内地では相当さしせまった生活をして居ると思います。しかし戦に勝つ為には仕方ありません。また隣組一同様に変わった事は有りませんか。

お母さんは血圧が高く、他の病気もある故、常に気を付けて下さい。それが自分の願うところです。菊枝、久夫は出来得る限りお母さんの面倒を見て下さい。お願いします。

又会社の方は別に葉書を出しておきます。山谷の伯母さんにも勇は無事に着いたと知らせて下さい。近藤のおじさんにもよろしく。久夫も産業戦士として飛行機増産に頑張れ。さようなら。

比島派遣軍威 1 6 0 0 - 3

栃木 勇

此の葉書は母が昭和 19 年 7 月 13 日に死亡した後に届いたものです。また兄は 20 年 3 月に、比島ミンダナオ沖で輸送船で移動中に行方不明の通知があり、その後戦死の公報がありました。

母は兄の死も知らず、兄は母の死も知らず、私にとっては一番悲しい思い出です。

当時私は 18 歳。父は私が 13 歳の時に亡くなり、子供 4 人を母は苦勞して育て、これからと思った時に兄の召集、母の苦勞を知ってるだけに兄は心配だったのでしょう。今でもその葉書を読むと涙ぐんでしまいます。



平成 22 年 8 月 16 日記 (4 1 班) 山本菊枝

合 同 講 義

誰もが幸福を実感する、あたたかい地域社会をめざして

6月21日、25年度2回目の合同講義は講師として荒川区長西川太一郎氏をお迎えしました。

区長としての役割はもとより、東京23区特別区の会長、また全国52の自治体で構成される「幸せリーグ」のリーダーとして、そのうえ早稲田、明治、拓殖、聖学院など四つの大学の教授も勤められ、御多用な毎日をお過ごしです。その中、シルバー大学生のために貴重な時間をさいて頂き、今後の区政に対する熱い思いをお聞きしました。その要旨は以下のようなことでした。

荒川区の政策方針は

1 子供を大切に

日本一の学校図書館、電子黒板、タブレットの導入、子供は未来の守護者であり、荒川区で教育を受けた事を誇りに思えるような制度をつくりたい。その施策の一環として現時点で荒川区は保育児童の待機児童0です。

2 高齢者を守る

老いて学べることは、素晴らしいことで幸せなことです。

一生懸命勉強しようと思っているシルバー大学生を応援したい。志を持って頑張っていて欲しい。

3 治安を守る

荒川区では治安はかなり守られています。残念なところは盗難自転車が多いこと。

区の職員2400人は公に仕えるコンサルタントです。困った時や心配事がありましたら相談してください、という頼もしいお言葉がありました。

有難うございました。

広報部

熱中症から身を守りましょう

毎日、熱中症で救急搬送された患者数はうなぎのぼりです。中でも死亡された方の6割が65歳以上との事。防ぐためには最低4つの事を守って、夏を乗り切り、新学期には元気にお会いしましょう。

- ①無理をしないこと。②水分、塩分の補給と休養を。(血圧が高いから塩分を控えている方、汗をかくと塩分も消費されます。塩分が少なくなるとだるく眠く、体を動かすことが億くうになります。)
- ③適切な冷房器具の使用をする。(エアコン28度、湿度55%は、健康な男性対象とした数値です。)
- ④涼しい服装する。(風通しの良い、汗を吸収しやすい素材のものを)



♡・・盆踊り練習のお知らせ・・♡

荒川区の盆踊り大会に向けて練習を致しますのでご参加ください。

期 日：8月22日(木) 時間：午前10時～12時

会 場：二階 体育館 (生涯学習センター内)

講 師：新英美紗信先生 (輪踊り民舞教室・講師)

持ち物：汗拭きタオル・上履き・水分補給の飲物



『荒川区主催：大太鼓盆踊り大会』

期日：9月7日(土) 午後6時～9時 会場：あらかわ遊園運動場

雨天の場合、翌8日(日)に順延

◆◆◆ 学 園 日 誌 (7月) ◆◆◆

- | | | | |
|-----|----------------|-----|----------------|
| 2日 | 7月役員会(学園祭・旅行他) | 19日 | 普連土学園高校生が奉仕活動 |
| | 常任理事会 | 22日 | 広報部・企画会議 |
| 16日 | 学園祭打ち合わせ (1回目) | 26日 | シルバーだより 278号作成 |
| | ムーブ町屋にて | 30日 | 8月役員会・講師会 |
| 19日 | 30周年委員会 | | 常任理事会 (学園祭他) |

※ 事務局だより ※

1. 学園祭について：10月25日～27日(金土日)の3日間
会場は、ムーブ町屋3階及び4階ギャラリー。9月以降、
各教室は展示作品や発表の準備等宜しくお願い致します。
2. 講義(9月27日)の期日変更について
10月10日(木)午後2時～、会場：サンパール小ホールとなります。
3. 8月の変更教室について
朗読教室：8・15・29日(木)午前・午後、会場：第一会議室
茶道教室：9日(金)時間：午後1時～、会場：真養寺で行います。



◎8月は事務局も夏休みです。御用の方は下記の期日にどうぞ！

19日～20日(月・火)、26日～30日(月～金)：9時30分～16時

(事務所) TEL 03-3801-5740 FAX 03-3801-5691

(メールアドレス) arakawa-silver@dream.jp

(ホームページアドレス) arakawa-silver.com/

室長・田原



シルバーだより

No. 279

平成 25 年 9 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

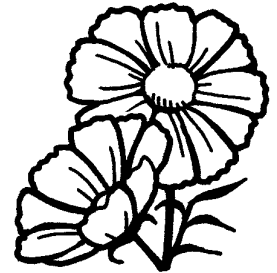
FAX 3801-5691

—愚直に今を生きて—

朗読教室講師 池田洋子

今年も朗読教室の発表会が近くなった。昨年、友人達の感想に「高齢者の皆さんが、凛として舞台上で発表している姿を見て、思わず身が引き締まって背筋がピンとなった。」「学生さんたちがよく育っているのが舞台から伝わってくる」「人の心を打つっていうのは、上手い下手じゃない！みんな伊達に年を重ねていないってことが良くわかった」と。

また知人からこんなことばも頂いた。「池田さん、いいお仕事してますなあ」と。いい仕事って？と考えた時、あらためてこのシルバー大学の存在の大きさと歴史の重さに立ち止まってしまった。



荒川区の 60 歳以上の方々が、それぞれの学びを求めて集う、その想いやエネルギーに自分は応えられているのだろうか・・・と。胸を張って語ることばも持ち合わせないが、唯一確かなことは『愚直であれ。誠実に今を生きる。』これだけを携えて歩いてきたことだ。それが今の自分なのだと・・・。

以前、自分の道のりを振り返った時に、道が一本に繋がっていたことを肌で感じたことがある。ジグザグに道を辿ってきたと思っていたけれど、かなり暴走もしたけれど、ジグザグも暴走も、みんな今の朗読に関わる活動。“ここ”に辿り着くためだったのかと。

朗読は聞き手と読み手の想像力を結ぶもの。ことばと声の贈りものである。声にのせて届けたい「とっておきの作品」を大切な人に贈りたい、聴いて欲しい。聞き手はそれを愉しみに心待ちにする。

読み手と聞き手が一つになって共感できる環境が生まれたら！！朗読の醍醐味は、ここにあると思っている。今また、今年の発表会を前にして学生さん一人一人が仲間と共に朗読トレーニングに向かう真摯な姿におもわず胸が熱くなる。作者の想いや祈りなどを様々な声で、高く、低く、固く、柔らかかに・・・自分なりに表現しようと真剣に取り組む姿に、私も私を立て直す。そして学生さん達に出会えた喜びと、不思議な縁に感謝したくなる。夏から秋へと季節が巡り、涼やかな虫の音が耳に優しい。

今年68回目を迎えた8月15日、全国戦没者追悼式が例年通り両陛下ご臨席のもと開かれた。その日の夕刊の記事によると、最年少10歳の少年が参列していた。少年は横浜の小学校5年生、シベリアで抑留され亡くなった戦没兵のひ孫にあたり、祖母と一緒に初めて参列したとの事。2年位前から少年は、悲惨な戦争を経てシベリアに抑留され苦しんで死んだ曾祖父の話を祖母から聞き、15日の列席を決めたとか。



彼は「昔こんなひどい戦争があったことを後の人に伝える」と云う歴史の研究者になる夢を持っているそうです。立派な事です。

15日の全国戦没者追悼式の参列予定者には、3年続けて戦没兵の父母はなく、妻も16人と過去最小となり、戦後の時を死者と分かち持ってきた人は、いよいよ減りつつあります。亦、戦争によって亡くなられた人々も忘れられようとしています。「記憶する人も死に絶えた時、死者は真に死ぬ」と云う、その謂で言えば戦陣・戦禍で倒れた人々は続々と「真の死者」になりつつある。

私がこの記事に出会わなければ、自分でさえ昭和19年に北支で戦死した、従兄のよし兄さんの事を忘れていたし、芳兄さんを記憶している人の数をかぞえて、その少なさにびっくりしています。お墓が遠方なので東京から合掌。

8月15日と云う日はこれらのことを忘れてはいけないと知らされる日です。

広報部（宮澤）

※ 上記写真：第1回全国戦没者追悼式 昭和天皇・香淳皇后ご列席（1952年（昭和27年）

荒川シルバー大学創立 30 周年記念について

1) 祝賀会について

記念祝賀会:11月18日（月）午後6時～、サンパール荒川小ホールにて祝賀会を実施します。詳細はシルバーだより10月号に発表します。

2) アンケート回収

7月30日役員会で発表しましたアンケート回収率は二教室に回収枚数の相違があり、85.5%に訂正します。

周年委員長 高橋建司

私と盆踊り

盆踊り “だーいすき” です

なぜかと振り返ってみると、今から60数年前、私が小学校5、6年生の頃にさかのぼります。

戦争が終わり、疎開先(母の実家、埼玉県)から今の第五峡田小学校のそばに越してきました。その頃はまだ焼け野原で、家から南千住の大きなガスタンクが見えました。五峡小も焼けてしまい、校舎はありませんでした。が、夏休みになると校庭で納涼大会があり、唄やバンド演奏のほか、盆踊りもありました。母に浴衣を着せてもらい、妹や弟、近所の子供達10人位を連れて行きました。



やぐらの周りで踊る大人の輪の中に入り、見よう見まねで一緒に踊りました。その時の楽しかったこと！！それが今の盆踊り好きにつながる原点だと思います。

今だに音楽や太鼓の音が聞こえてくると、心や体がウキウキして、いそいそと浴衣に着がえます。盆踊りは、私の元気の源のひとつだと思います。

シルバー大学に4年前、民舞の教室が出来たので早速入りました。先生の指導のもと、いろいろな踊りの基本を皆と一緒に学んでいます。最初に「真室川音頭」を習いました。民舞は似かよった振り付けがたくさんあります。やさしいようで難しいです。でも輪になり、皆の気持ちが1つになって揃うととてもきれいで、出来た！という満足感があります。

年々歳を重ねますが、盆踊りのこの時期になると、焼け野原のあの光景を思い出します。そして平和な世の中が続き、いつまでも楽しく皆さんと一緒に踊れたらと思います。

9 班 田畑一枝

◆料理教室より・・・簡単料理のご紹介です◆

涼風が恋しい季節ですね。猛暑そして長い残暑、どちら様も夏バテを感じる季節だと思います。体力回復のためにどうぞお試しください。

《にゅうめん》二人前

涼しくなると温かいにゅう麺がおいしいです。具は好みのもので(2人分)

材料：そうめん2把(ゆでておく)・油揚げ1/2枚・たまねぎ1/2・生シイタケ枚・ちくわ1/2本・青ねぎ1本・だし汁2カップ(具は好みのもので)

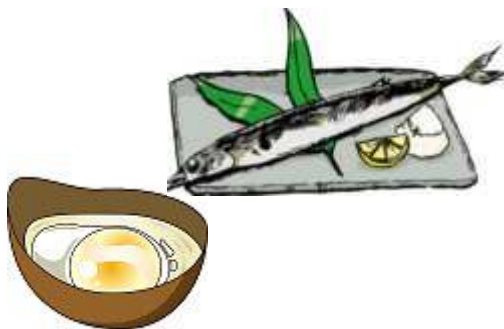
- ① 油揚げはせん切り、玉ねぎは縦半分に切り、5ミリの半月切り、ちくわは輪切り、生椎茸は軸を取ってせん切り、軸もせん切り



- ② 青ねぎは斜めせん切り
- ③ だし汁に①を入れて火をかけ、煮立ったら薄口しょうゆ、1/4 カップ、みりん大さじ1で調味し、ゆでたそうめんを入れる。
- ④ おろしぎわに青ねぎをサッと入れる

《レンジで作る“温泉卵”》

- ① コーヒーカップに大さじ3杯の水を入れる
- ② 卵を割りいれてお皿でふたをする
- ③ レンジで1分
- ④ 最後に好みのたれをかける



・・・・・・10月10日（木）合同講義について・・・・・・

講師：宮川ひろ（童話作家）

時間 午後2時より 会場 サンパール荒川小ホール

本年度3回目の合同講義は9月27日（金）を予定しておりましたが、都合により10月10日に変更となります。詳細は10月号に掲載致します。

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌（8月） ◆◆◆◆◆

7月	30日	8月分役員会・講師会	22日	盆踊り練習
8月	9日	30年誌編集委員会その1	26日	広報部・編集会議
	12日	30年誌編集委員会その2	27日	学園祭共催依頼書提出
	8・15日	朗読教室・発表会練習	29日	シルバーだより279号作成

※ 事務局だより ※

① 9月の変更教室について

朗読教室：5日（木）と14日（土）です。

② 12月の変更教室について

英語教室：13日（金）と27日（金）です。

③ 朗読教室・第三回発表会のお知らせ

☆期日：9月19日（木） ☆時間：午後2時より

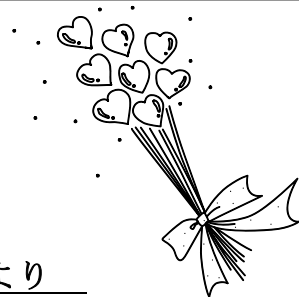
☆会場：サンパール荒川小ホール

夏休みはいかがでしたか。無理せずに今学期も楽しく過ごしましょう。

（メールアドレス） arakawa-silver@dream.jp

（ホームページアドレス） arakawa-silver.com/

（事務所）TEL 03-3801-5740 FAX 03-3801-5691 室長・田原





シルバーだより

No. 280

平成 25 年 10 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

～心に残る歌を財産に～

♪ 「あなたの心に」 ♪

音楽教室講師 飯島純子

赤い毛糸に だいだいの毛糸を結びたい
だいだいの毛糸に レモン色の毛糸を結びたい
レモン色の毛糸に 空色の毛糸も結びたい
青い空と 深い緑の森を結びたい
結びたいんだ この町に生きるひとりひとりを
私の思いを あなたの心に



この詩は大山都子（さとこ）さんという方が 19 才の時に書いた詩です。作曲家の川崎祥悦先生が曲をつけ、すてきな歌になりました。音楽教室では、今まで 3 回にわたりこの曲を歌っていて、学芸会でも発表してきました。

作詞者は実は、あのオウム真理教事件の犠牲になった坂本堤弁護士の妻、都子さんなのです。都子さんは障害者や中国からの帰国子女の支援などにとり組んでいたということで、そんな彼女の人となりがわかるような詩だと思います。一家の遺体が発見された富山県魚津市には慰霊碑があり、市民有志によってメモリアルコンサートをするにあたり、川崎先生が作曲を依頼されました。ずっと地元のアマチュア合唱団によって歌われていると知り、感動しました。

私がある会合で川崎先生とお会いした時にこのお話を伺い、ぜひ楽譜を見せたいとお願ひしたのです。この歌を音楽教室の皆さんと歌うたびに、あの忌まわしい事件を思い出しますが、今後二度とあのようなことの起こる社会であってはいけないと祈る思いでいつも歌っています。

この曲の他にも「サウンド・オブ・ミュージック」や「百万本のバラ」など 2 度、3 度と歌ってきた歌があります。どの歌も、歌の中にドラマがあります。生徒さんたちはご自分の長い人生経験と重ね合わせて、そのドラマを豊かに受け止めて表現し、歌ってすることができました。長い間メンバーでいらっしゃる方とは「2 度、3 度と歌い継いできた歌は、もはやこのシルバー音楽教室の財産になりつつありますね」と話しています。これからも歌う人、また聴いてくださる人の心にのこるような歌を、素敵なハーモニーにのせて皆さんで歌っていきたいと思います。

文字を読む



記録的な猛暑は鉢の中の植物を枯らし、足跡を残して少し離れはじめた。今朝は形のいい白い雲のある秋らしい空。窓から入ってくる風もひんやりと涼しい。きれいな空を見上げていると何かいい事があるような気さえする。

やっぱりあった。オリンピックを招致出来た。七年先に見ることの出来る望みをかけて生きるのも悪くはない。シルバー大学の在校生なら大丈夫。あの猛暑に耐える体力をもっているのだからと思った。

やる事のない日の多い私は、テレビを見ている時間ばかり、主に韓国のドラマを見ている。理由があるんです。

この頃、家族と同じ音声では聞こえにくいので、文字を読めば理解することが出来るからです。今更ながら、字が読めるのは有り難いと思う。当然のことなのだが。

全国民が字が読めて書けるといふ、その必要があると気が付いたのは、徳川家康だそうです。「字が読めないと、争いばかり多くて国は栄えない。字が読めれば物の道理もわかる」と、文字を学ぶ文化に力を注いだと、ラジオ第二放送高校講座歴史発見を聞いて知りました。徳川幕府が300年も続いた由縁だと思いました。字を読めばなんでも簡単に知ることが出来る。目標も見つけやすい。

子供達は、きっと得意にしているスポーツで、オリンピックに出たいと努力するに違いない。シルバー大学の学生も授業を受けようと云う目標がある。いい事ですよね。

広報部長 佐藤恒子

★★★「創立 30 周年 祝賀会」のお知らせ★★★

周年委員長 高橋建司

荒川シルバー大学は創立30周年を迎えました。学園祭を目途に「記念誌」も作成中です。記念誌には役員、講師、学生の言葉や創立以来はじめて学生の皆様に協力いただきましたアンケートの集計結果等も掲載します。つきましては、祝賀会を下記の日程で開催いたします。万障繰り合わせのうえご参加ください。

日 時 平成25年11月18日(月) 18時30分～21時(予定)

会 場 サンパール荒川小ホール(3階) 会 費 5,000円

教室単位でテーブルを作る予定です。また、各教室では楽しい余興等の準備などして参加下さることをお願いいたします。創立20周年記念以来の祝賀会となります。多くの方々と懇親を深め、大学の思い出と将来について語り合いたいと思いますので大勢の皆様の参加をお待ちいたしております。

夏の思い出

～すっくと立った立佞武多（たちねぶた）～

夏本番、全国の夏祭り情報を目にするようになった
或る日、西日暮里駅で懐かしいポスターを見た。それは
青森県五所川原の立佞武多だった。



5年前の2月、私は雪深い五能線を旅した。五能線は青森の五所川原から秋田の能代間を走っている。五所川原には太宰治の生家があり、今は斜陽館として観光の名所になっている。此の時の私の旅の一番の目的はここを見学することだった。

然し大きな建物の中の立佞武多を見た途端すっかり虜になってしまった。螺旋状の通路を上へ上へ登って行き、全体を見た時その大きさに驚いた。こんな大きい物が五所川原の市街地を練り歩くというのだから興味津々だ。動く姿を見たい。見に来ようと決めた。

その年の8月、東北三大祭りを見物するという企画を見つけ参加した。青森のねぶた、立佞武多、そして仙台の七夕まつりだ。全区間バスの移動だからかなり強行だが、期待が大きいためか余り疲れを感じなかった。最初に青森へ行き、勇壮な武者絵のねぶたを見学した。

五所川原は2日目だった。通りに面した場所に椅子が並べられて、着々と準備が進んでいる。ある店の前の椅子を予約をして、食事をすることにした。旅先で知り合った女性とおすし屋さんに入り、ビールを飲みながら青森の海の幸をたっぷり堪能した。

いよいよ立佞武多のお出ましだ。高さ22メートル（7階建てのビルに匹敵する高さ）重さ16トンの巨大な人形が3台、小さい山車を従えてやって来た。市民の皆さんの「ヤッテマレー、ヤッテマレー」の掛け声と共にゆっくり動き出した。待ち構えていた観光客を圧倒し「うわー大きい」「すごい、スゴイ」感嘆の声があちらからもこちらからも沸き起こった。矢張り来て良かった。動く姿を見られた良かった。

この大きな3台は、3年間の勤めを果たしたらお役御免、ご苦労様となり毎年一台ずつ一年掛けて新しく製作しているそうだ。

五所川原の皆さんはこの日を待ち望み、一緒に歩くために小物の手提げ袋を作ったり、衣装を考えて準備するそうだ。この祭りに込める熱い思いを感じつつの旅だった。

そして夏は終わり、五所川原の人々は、次の夏を心待ちにする。来年も元気にこの日をみんなで迎えられることを念じながら……。

広報部 井口和子

10 月 の 行 事 予 定

期 日	行 事	プロフィール
10 日 (木)	<u>合 同 講 義</u> 「出会いに育てられて」 講師：宮川ひろ (児童文学作家)	元小学校教師、後 執筆活動 「るすばん先生」「春駒のうた」「母 からゆずられたエプロン」他作品
会場：サンパール荒川三階 小ホール 開演 14 時～		
25～27 日 (金土日)	<u>学 園 祭</u> 展示：25 日/13 時半～、26 日/9 時～17 時、27 日/15 時まで お茶席=26 日と 27 日 チャリティ販売 (陶芸作品)=27 日 会場：ムーブ町屋 3 階・4 階	
29～31 日 (火水木)	<u>研 修 旅 行</u> 蒲郡みかん狩りと浜名湖遊覧船 宿泊：舘山寺温泉 『サゴーロイヤルホテル』	

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (9 月) ◆◆◆◆◆

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 3 日 常任理事会・役員会
(学園祭他) | 13 日 学園祭打ち合わせ
(ムーブ町屋にて) |
| 3 日 学園祭お茶券販売開始 | 19 日 朗読教室発表会 |
| 11 日 学園祭ポスター都電駅掲示申請 | 28 日 シルバーだより 280 号作成 |

※ 事務局だより ※

- ① 学園祭 期日：10 月 25 日・26 日・27 日(金土日)
- ② 写真教室からのお知らせ：有志による作品展
11 月 12 日 (火) 13:00～11 月 18 日 (月)
会場:サンパール荒川 2 階ギャラリー
- ③ 10 月の変更教室について

日本の話芸教室：15 日 (第 5) と 22 日 (大会議室) になります。

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長・田原





シルバーだより

No. 281

平成 25 年 11 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田 芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

気功による健康づくり三原則

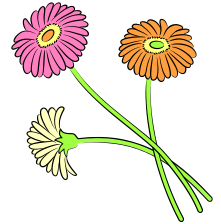
気功教室講師 原 幸代

気功のレッスンを私が担当させていただいて足掛け9年目になります。様々な皆さまとの出会いが、胸をよぎります。感無量です。

気功の要点をお伝えしますので、どうぞ、みなさんが、健康で、楽しく、明るく、愉快に過ごせますように、健康で長生きを目ざして、日々過ごしましょう。

1、 調身（体の余分な力、過緊張を除く）

過緊張は交感神経偏重になって、気の流れが悪くなり、その結果血流も悪くなって、酸素と栄養が充分全身に行き渡らなくなって、病気になりやすくなる。「気行けば血行く、気滞れば古血が溜まる」。また、交感神経過緊張は、体内に活性酸素を増やし血管の硬化・消化管運動低下、組織破壊の病気（高血圧、便秘、胃・十二指腸潰瘍、肝炎、腎臓病、ガンなど）が発生しやすくなる。また、分泌が低下し、緑内障、糖尿病、口渇、消化液低下なども生じやすくなる。



交感神経過緊張を除くには、最初は意識的に体の各部の凝りや硬さを見つけ、適度な運動によってほぐし、上虚下実（気を下丹田に充実させ、上半身の力を抜く）にして、適切な緊張のあるリラクゼーション状態を作る。

2、 調息（日常、深くゆったりした呼吸が出来るよう鍛錬する）

呼吸は単なるガス交換だけでなく、自律神経のバランスを取る働きがあり（吸うは交感神経刺激、吐くは副交感神経刺激）、大きな振幅の横隔膜運動による内臓のマッサージ作用もあり、そして「息」と書くように自分の心の状態も反映している。日頃から深くゆったりした呼吸が出来るように訓練しておく、と、内臓の働きを良くし、自律神経を整え、心を安定させることが出来る。

3、 調心（こころ・情緒を過剰に揺さぶらないように安定させる）

東洋医学では、紀元前から「七情」といって、過剰な感情の乱れが、五臓を破り傷つけることが説かれており、現代医学の「精神神経免疫学」の先駆ともいえる。過剰な怒りは「肝（臓）」を破り、過剰な喜びは「心（臓）」

を破り、過剰な思（考）は「脾（臓）」を破り、過剰な悲しみは「肺（臓）」を破り、過剰な恐怖と驚きは「腎（臓）」を破る、とされており、臨床医学的にも充分立証されているといっても良い。

気功では、充分なリラクゼーションと、ゆったりした呼吸を基礎として、臍下の下丹田に意識を集中したり、良性の生理的効果をもたらす外景（蓮・松・鶴・亀・龍・鳳など）をイメージしたり、一体化しながら動作を行っていく。そのことによって、心を広く豊かに育て、ストレスに強い精神性を養っていく。

朗読教室第3回発表会を拝聴して

9月19日、サンパール荒川小ホールにて第3回朗読教室の自主発表会がありました。今を生きて、新美南吉の詩と童話について、多分午前の部の教室の方、午後の部の教室の方が教題を選びながらの発表会だったのでしょう。

第一部、詩の朗読、童話「ごんぎつね」の皆さん、共に立派でした。

第二部の童話「てぶくろを買いに」の皆さんも、素敵でした。

夏休みを返上して練習を重ねた結果だと思います。勿論朗読だけでなく、マカロニズの演奏は、朗読とコラボレーションをして、見事に会を盛り上げていました。

小ホールは150位用意、観客も130名位の参加、あれだけ参加があれば大成功です。ただ、男性の数が少なかったことが残念でした。

私共の若い時はラジオの時代、徳川夢声、森繁久弥、NHKの松平、岸田今日子等の朗読にウットリしたものです。

次回には、シルバー大学男性群による参加と出席を期待したいものです。時間つぶしと思っている方は、一見にしかずです。その様に思いながらペンを執りました。



26 班 井上 視雄

・・・・・・・・・・・・・・・・

台風一過、秋晴れの好天に恵まれた9月19日、かねてから朗読教室の発表会がある事を広報部よりお知らせ頂いて皆さんに沢山お集まりいただける様各教室を通じてお願いして有りましたので、私もお友達をお願いして少し早めに会場に入りました。既に客席は前の方3分の1位埋まって居りました。私も中程より少し前の所に席をとりました。前後には知り合いの方が居りましたのでお互いに挨拶をして開演を待ちました。開演時間が迫って来ましたので、後方を見ましたら殆ど満席になって居りましたのでほっとしました。

さあ、開演です。キーボード・パーカッションと朗読のコラボレーション、

先ず始まりはマカロンの演奏から、満場拍手喝采で始まりました。入場の時にプログラムを頂いて居りましたので、凡その内容は判って居りました。

第一部、第二部共詩、童話と交互に発表するように成って居りましたが、私は新美南吉の本を読んだ事が無いので内容が判りませんでしたので楽しみにしておりました。童話の「ごんぎつね」が始まりました。演ずる者が真剣ならば聴衆も一語たり共聞き逃すまいと真剣です。場内は雑音どころか咳払い一つせず舞台と客席が一体と成って聞き入りました。出演者の声が誰かれなく客席によく聞こえました。ごんぎつねを聴いて胸に迫るものが有りました。

第二部の始まりもマカロンの演奏から始まりました。場内空気が一変して何とも言えない明るい雰囲気になりました。

そして池田先生の詩、寓話、墓碑詩は流石素晴らしく聴き入りました。新美南吉の生き様を目のあたりに感じ入りました。

終わりはマカロンの演奏で時間も予定どおり終わりました。帰りがけ皆さんは口々に今回はとても良かったですね、と声を交わして居りました。

朗読教室の皆さん一生懸命練習の成果がこんなに皆さんに喜ばれて本当に良かったと思います。ご指導くださった池田先生、本当にお疲れ様でございました。有難うございました。

27 班 佐藤 ひで

◎・・・創立 30 周年記念「“旅” 3 教室合同企画」の見学会実施・・・◎

創立 30 周年記念として“自然と小さな旅”“今と昔の町歩き”“社会科見学”3 教室の合同企画で見学会を実施する事になりました。荒川シルバー大学関係者の人でしたら参加自由です。



記

日 時： 11 月 16 日（土） 午前 10 時 集合

集合場所： J R 両国駅 国技館側 改札口 （秋葉原駅寄り、後方改札口）

① 相撲博物館

両国国技館内にある大相撲に関する博物館、国技館内にあります。

② 東京都慰霊堂

関東大震災、東京大空襲の犠牲者約 16 万体の遺骨が安置されています。

③ 東京都復興記念館

今年 8 月修復され、関東大震災の資料、写真が数多く展示されています。

④ 江戸東京博物館（65 歳以上 300 円）

江戸、東京の歴史と文化に関わる資料を収集、保存展示しています。

◆上記 4 カ所は、駅から 10 分以内のところにかたまっています。尚、事故等十分注意して下さい。自己責任で対処していただきます。

以上

～避難生活「体験と想いを語る」に出席して～

10月17日、サンパール小ホール3Fで荒川区内避難者の声を聴く会がありました。今なお続く避難生活、その「体験と想いを語る」に広報員として出席しました。

どんな悲惨な事故でも、時がたてば記憶は薄らいでいきます。この会に出席して又新たな気持ちで向き合わなければ、そんな思いになりました。お話下さった7人の方の中には、昨年5月お目にかかってお話を伺った80歳を過ぎた方のお姿もありました。お話は「帰りたくても帰れない」、皆さん同じ思い。荒川区の皆様感謝の言葉もありました。会の終わりは87歳の方がハーモニカで、「ふるさと」を聞かせて下さいました。ふるさとに対しての想いを音色にのせて。聞いている私達の胸に切なく胸に響きました。 広報部

荒川シルバー大学・公開教室のお知らせ

11月に限り、各教室の授業をどなたでも見学できます。来年度の申し込みの参考にしてください。但し、日程・会場に変更のある場合がありますので、事前に事務局にお問い合わせの上ご見学ください。 事務局 電話 3801-5740

◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (10月) ◆◆◆◆

- | | | | |
|-----|---------------------|-------|-----------------|
| 1日 | 常任理事会・役員会
(学園祭他) | 11日 | 都電ポスター貼り (広報部) |
| | | 25-27 | 学園祭 ムーブ町屋3・4F |
| 7日 | 10日の講義打ち合わせ | 28日 | シルバーだより281号作成 |
| 10日 | 合同講義 宮川ひろ先生 | 29-31 | 研修旅行(宿泊: 館山寺温泉) |

※ 事務局だより ※

1. 11月の教室練習日変更のお知らせ

日本の話芸教室: 19日(大会議室)と26日(音楽室)です。

2. 26年度の学園祭は10月24日、25日、26日(金土日)です。

後記) 台風で学園祭が中止や延期となった学校も多いと聞く中、25日早朝風雨にもめげず集まり準備にかかった。午後には空も晴れ渡り、「創立30周年記念学園祭」は皆の笑顔に包まれた。ご尽力賜りました区役所関係、会場スタッフの方々、そして成功裡にお導きいただきました多くの方々に感謝申し上げます。

(事務局) TEL 03-3801-5740 FAX 03-3801-5691

室長・田原





シルバーだより

No. 282

平成25年12月1日

荒川シルバー大学

荒川区荒川3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

男性の地域デビューを待っています！！

社会科見学教室 講師 高橋建司

今年も盛会の内に荒川シルバー大学の学園祭が終わった。毎年これが同じ世代の作品かと驚く程の出来栄えに目を見張る。

今年、社会科見学教室は10人の男性がおりますが、その中でKさんが、新入学と共に入って来ました。彼は男性の全くいない「華道教室」にもたった一人で受講したことを聞いていたが、その堂々たる“生け花”が学園祭にあったのをみなさんは見たでしょうか。

長い間男性が全くいない教室に、しかも新入学での受講に拍手を送りたいと思います。昨今の女性の元気さに比べて男性の影が薄くなっているのはどうしたことでしょうか。

シルバー大学でも受講生の男性占率は15%で、37教室で全く男性のいない教室があるのは、教室の活性化を考えると非常にマイナスであると思います。

会社勤務経験の男性は、定年になって地元に戻ると、なかなか地域デビューが出来ず、家の中に閉じこもっている人が多いと聞きます。会社人間から、新天地へ飛び出す勇気のない人をどのように引っ張り出すのか、大変難しい問題です。

4年前にこの教室の担当が決まり、当初男性のみの教室をスタートさせる予定であったが、一部より賛同されず思い切った策は立ち消えたが、昨年の新受講生募集で「今と昔の町歩き」教室で“男性優先受講”を試みた事があった。

受講が先着順のため朝早くから並ぶ必要がなく、来年度は“男性優先受講”教室が増える事をお願いし、男性受講生の増加を期待したい。

二つの教室に関連する私も是非取り上げを検討したいと思います。我が大学のHPを見る荒川区の男性よ、定年後の人生を潤うために、入学して来ませんか？ 今年は5月よりこんな所に行きました。

◆印刷（博）・小石川後楽園◆NHK スタジオパーク・代々木公園◆江戸東京（博）◆相撲（博）◆国立科学（博）◆皇居東御苑・昭和館◆レインボーブリッジ渡りとお台場。



12月以降の予定は、◇朝日新聞・築地市場◇夢の島熱帯植物園・第五福竜丸
◇バス旅行◇横浜町歩きと中華街。

先ず手始めに、毎月が“遠足”のような、我が「社会科見学教室」に来てく
ださい。

.....

『平成 25 年度学園祭を振り返って』

荒川シルバー大学学園祭が 10 月 25 日～27 日の 3 日間に渡って開催されまし
た。25・26 日は雨模様のところ、台風まで心配される状況でしたが、27 日（日
曜日）はお天気にも恵まれ去年に劣らず 1300 余名の方々にお出で頂き、観て
頂きました。この様な天候であったことを考えると、例年並みに出来た事は大
変良かったと自負しております。

これも、受付・展示・照明等の作業でお力を頂いた方、並びに各教室の展示
当番に当たられた方々のご努力のお蔭であると感謝しております。それに、今
年は展示の開始時間・展示を撤収する時間等・指示通りに守っていただきました。

開会式・閉会式にも多数の生徒さんの参加を見ましたこと、例年より良かつ
たと思っております。亦、ムーブ町屋のホール担当のスタッフの方々に大変な
協力を頂き、非常に助かりました。

今年は大変すっきりして良い作品群でしたと、多くの方々のお褒めの言葉も
頂きました。学園祭が事故無く無事に進行出来、終了した事、生徒さん並びに
各教科の先生方のご努力に感謝申し上げます。

実行委員長 宮澤 健一

♡ ♡ ♡ ♡ ♡

講師 高橋 建司

学園祭最終日の午後 4 時 40 分、ムーブ町屋の 3・4 階から全ての人が居なく
なった時間です。学園祭の大型ポスターや持ち帰る多数の備品の整理が終わって
学園祭の終了です。今まで何日もかかって準備し、そして最終整理までしてくれ
た役員の人、最後迄残って労いの言葉で見送った名誉学長やその他の講師。今年
役員になって、その大変さがよく解りました。皆さん、お疲れ様。ありがとうございました。

◆ 学園祭が終わって…投稿順 ◆

水彩画教室

講師 遠藤 光胡

荒川シルバー大学創立 30 周年で迎えた学園祭は、これまでの歴史を刻んだ立

派な学園祭になりました。会場も年々手狭になってきましたが、そこを乗り越えてこられたスタッフの皆さんに心から感謝申し上げます。

同時に水彩画教室も 20 周年という節目を迎え、出展した全作品はパソコン教室の望月先生の協力を得て、ホームページで発信することになりました。「継続は力なり」、今後の学園祭の盛況を願ってやみません。

自分史教室

講師 原田 治子

長い年月を経て培ってきた知恵、それに加えて根気強さと向上心によって生まれたみごとな作品。一つひとつに対峙しながら、「おてんとうさまのひかりをいっぱい吸ったあたたかい座布団のような人」の詩にぴったりな、初代水越清次理事長、二代目秋山照子理事長への感謝がこみ上げてきました。お二人が植えた小さな苗が 30 本の年輪を重ね力強い大樹に育ったのです。会場のあちこちに立ちどまって「ありがとう」をつぶやいた三日間でした。

自分史教室は、「死生観」「輝いていた時」「忘れられないこと」を短冊発表しました。いかがでしたか。

今と昔の町歩き教室

講師助手 目黒 和子

我が教室の展示は、天井から床までところ狭しと写真がいっぱいでした。きつと行った時の感動を皆さんにお伝えしたいと思ったのと、世界遺産になったばかりの富士山、雲一つないあの景色、人生の一ページに残るような感動は展示では伝えられなかったのかも知れませんが、皆さんの心の中に刻んでいると思います。来年度もいっぱい思い出を作り、皆さんにお伝えする事が出来ると嬉しいです。

元気にいい写真をまた撮りに行きます。

社会科見学教室

講師 高橋 建司

教室の内容から、一人一人展示出来ないため見学にみえる人に、この教室がどんな事をやっているかをアピールするために、行った先の写真を中心に水彩画や拾ってきた松ぼっくり、そして季節感のあるススキ、柿の実、ドングリなどを机上に並べて、楽しんでいただきます。そして、各班の当番が、見学者へ行った先の説明をしています。展示も毎年進歩があり、最小のボードを大きく見えるように工夫されています。

華道教室

講師 内藤 眞澄

天気予報にホッと。心配していた台風の直撃もなくなり、多少の雨に見舞われましたが最終日は晴天となり、皆さんが無事に出品できたことに感謝致します。花材は四種類、会場で渡され一時間以内に活けあげる大変な作業ですが、これま

での取り組みの成果を感じることができました。その他に自分の花器以外に持参し、高齢の方に貸して下さったり、剣山は数個ずつ分担して持ち帰るなど、動ける人が協力する温かい心にも触れました。

絵手紙教室 A 教室

講師 岡田 芳子

「個性に輝く」私の作品、私が描きましたと、どの作品を観ても一人一人の顔が浮かんでくるような作品に仕上がりました。絵手紙教室も 11 年目を迎え、学園祭の作品が毎年同じように感じられるかもしれませんが、世界にただ一つの 1 枚です。絵手紙は一人一人の個性の表現ですから「うまい・へた」はありません。これからも自分らしさを表現していきます。(展示は、A 組・B 組合同で行いました。)

パステル・絵の具画教室

講師 藤島 久子

今年は、あっという間に学園祭が近づき、大きさも F6 から F4 に変わり、皆さんも戸惑ったことと思います。昔からの伝統的な絵画等は、先生が直接手を加え技法を伝授することもあるようですが、ここでは(大人の図工教室なので)こんな風にすればこんな効果があるというアドバイスで、その方の個性を引き出すようにしています。ソフト、オイルパステル、アクリル絵の具等、自由に使い持ち味を生かした多種多様の発表の場となりました。

学園祭が終わって・・・次月号につづく

10月講義「出会いに育てられて」 講師 宮川ひろ先生・・・を聴いて

期日：2013・10・10

会場：サンパール荒川 小ホール



10名の方が感想を寄せて下さいましたのでまとめましたのでご紹介いたします。(原文のまま)

●時間で舞台に出ていらして、お若いのに驚きました。

昔々の話で、私など思い出す事ばかり。八丈島の話は良かった。八丈へ行った事があるので思い出す。暖かい心、嬉しいお話が多い。電車の中、人形の話、一人暮らしの人によくある、しゃべる人形も有り。下町の人情あるお話、聞いてよかったです。最後、「先生の通信簿」のお話、本当に良かったです。

●いいお話を伺いました。

●1 から5まで、全て心がほっこりするお話でした。特に5の講話で私も思い出しました。30数年前に新宿から山梨県、今の笛吹市へ行った時の事でした。当時荒川区が借り上げていた保養所へ、母と家内、長女、長男そして私

の5人で電車に乗り向かいました。その電車は大変混み合っていて、多くの人が立っていました。この時私達家族は座席にいましたが、すぐ近くに立っていた60年輩の方に持参してきた簡易椅子をさし出して、「これにどうぞ、お座り下さい」と渡しました。これが縁となって一度自宅まで伺い（堀内さんというご夫婦）、歓待された事を思い出しました。それから30数年未だに交流させて頂いていること、全くもって奇縁だなと感じています。有り難う御座いました。

- 人との出会いが人を育てるという話。いい人との出会い。私もあったのだろうと思い出して見ました。私の義父も義母もいい人でした。ちょっとした言葉が嬉しいものなのですね。



“語り”も聞けて本当にいい日でした。

- 宮川先生、素晴らしい！活舌もハッキリして聞きやすく、どのエピソードも心暖まるお話で心がポカポカしました。

人との出会いを大切にし、特に「先生の通信簿」の先生とのやり取りはとても面白かったです。ありがとうございました。

- 心がほっこりする良いおはなしでした。年輪を感じさせるお話でした。有り難うございました。

- 涙が出るほど感動しました。心が洗い清められたようで、優しく、人を包んで生きてゆきたいと思います。出会えて、お話を聞く機会があつて本当にありがとうございました。感謝！

- マイクが心の杖と云い、聞き手に助けられてのお話と云い、見るからに穏やかなお人柄。90歳と思えない声のつや。出会いの話から、孫との出会い、育て方などを学びました。3年もかけた絵本。体が不自由になって動き方に苦労した時は、何とか発想を転換する力を発揮して、悩みや不安等の解決も……。家庭円満になる方法も→グー、パーで。

人生ためになる事、いつも意欲を持ち続ける姿、ありがとうございました。是非参考にします。

- 相手を思いやる、前向き、自分の境遇を受け止める、自分なりの考え方を良い方向に。

お人柄による素敵な生き方をなされた方等、人それぞれ、生きてきた重みを感じさせられたお話でした。

- 人生いろいろ、笑い、悲しみ、ほのぼのの楽しみを忘れずに興味を持つ事、良かった。作品、作文を創る面白さが伝わった。

“語り”「字のない手紙」「湯治」ほのぼのして、とってもトンチが面白い。歳をとったらこうでなくちゃーと思いました。

どうもありがとうございました。（70歳 男性）

教室紹介

「おしゃれニット教室」で学ぶ

今年度新設の教室ですが、学園祭ではたくさんの作品を展示することができ、激励やお褒めの言葉も頂戴したと伺い、本当にうれしく思いました。棒編みの基礎編み四種をはぎ合わせた手提げ、いろいろな編地を取り入れたマフラー、そして学園祭の直前に仕上げたバラの花のコサージュは、文字通り展示に花を添えてくれました。私は今まで棒針を使ってちゃんとしたものを作った経験が無いので心配だったのですが、桜井先生の「糸の織り成す世界は無限の楽しさでいっぱいです」という言葉に誘われて受講を決めました。先生や周りの人に助けていただいて、何とか形ができると、その楽しさを身をもって実感することができました。教室の中も真剣ながらも和気あいあい穏やかな空気に包まれています。十一月からいよいよベストに取り掛かりました。三年間は継続受講できるようですので、腰を据えてじっくり基礎を学び、応用で自分だけのオリジナル作品ができるようになればと思います。

15 班 白石 美鶴

.....

◆陶芸教室講師 野口彦行先生 褒章受章について◆

このたび褒章「瑞寶雙光章」を受章なさいました。謹んでお祝い申し上げます。

◆◆◆◆◆ 11 月 の 学 園 日 誌 ◆◆◆◆◆

5 日	常任理事会・役員会	22 日	区功労賞表彰式
12 日～	18 日迄：写真教室展示会	25 日	26 年度年間日程申請(センターへ)
18 日	30 周年祝賀会	26 日	シルバーだより第 282 号完成

※ 事務局だより ※

1. 荒川区功労者表彰について：推薦団体として本年度ご推薦致しました伊東千代子さん・塚野明子さん・鈴木菊枝さんが「荒川区功労者」として 11 月 22 日に表彰式が行われました。おめでとうございます。
2. 12 月の教室練習日変更のお知らせ
英語教室：13 日（大会議室）と 27 日（音楽室）です。

（事務所）T E L 03-3801-5740 F A X 03-3801-5691

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

メールアドレス arakawa-silver@dream.jp



田 原



シルバーだより

No. 283

平成 26 年 1 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

— 心に残る贈りもの —

名誉学長 原田 治子

新年おめでとうございます。心の通ったあたたかい手をしっかり繋ぎ、今年も一日一日を『ていねいに』生きていきましょう。

出逢いそして感動 人間を動かし人間を変えてゆくものは 必ずかしい
理論や理屈じゃあないんだなあ 感動が人間を動かし 出逢いが人間
を変えてゆくんだなあ・・・。(相田みつを詩集より)

この詩の通り、私たちは荒川シルバー大学を選んだから
こそ、出逢い、感動、生きる喜び、向上していく自分をこの
年齢になっても噛みしめることができるのでしょう。



片道切符の有効期限が気になったり、ボケというお友達がいつ訪れるかもしれないので、最近はやせと身辺整理をはじめています。衣類・装飾品・食器類・書籍・古い日記や手紙…。作業が進むにつれて、「欲深きもの人間、よくもこんなに不要なものをかき集め残しておいたもんだ」と自戒しきり。

さて、写真の部に入った時、年齢を重ねるほど別れ多きことに寂しさを覚えながらも、1枚1枚の写真が過ぎし日の原風景に私を案内してくれました。そして、心の深い所で再認識したのは、この世に残るもの、人の心に生きるものは「かたちあるもの」ではなく「無形のもの」だということです。貧困、人からの裏切り。悲しい別れ、挫折…。これらの暗雲から救い出してくれたのはこの人達だった。写真の中のあの人の言葉、あの人の行為が昨日のここのように蘇ってきました。いただいた心に残る無形の贈り物は、私の人格形成にまで及んでいると思います。

昨年11月、Tさんの息子のお嫁さんから届いたはがきと電話での話。「義母はここ数年車椅子や寝たきりの生活でしたが、心は豊かでした。シルバー大学で原田先生や優しく思いやりのある友人と出逢ったこと。自分史を思う存分書き続けたことなど誇らしく楽しげに話していました。これらの思い出を宝物にして、1カ月ほど安らかに眠り続けたあと、赤ちゃんのような顔で永眠しました」荒川シルバー大学は、心に残る無形の宝物を贈り合えるところだと私は確信しています。

今年も良い年になりますよう、役員一同頑張りますので宜しくお願いします。

平成26年度 役 員 一 覧

理事長 岡田 芳子		名誉学長 原田 治子	
学 長 望月 公子		副学長 木村 國子	
常任理事 ①	副理事長 後藤八重子(厚)	宮澤 健一(企)	講)石崎 恵子(企)
	事務局長 瀧澤百合子(総)	東日暮里地区長 山岸 知子	書 記 講)立川 禮子(企)
	副事務局長 山口 俊章(総)	西日暮里地区長 畠山 英子(厚)	周年委員長 講)高橋 建司
	会 計 江川 芳江	南千住 地区長 伊東千代子 ③	企 画 部 嶋戸由美子
	会 計 伊藤 慶子	荒 川 地区長 藤原 晃(施)	厚 生 部 兼杉つぎ子
	会 計 岩崎 芳民(施)	町 屋 地区長 瀧口 和彦 ②	広報部長 佐藤 恒子
		東尾久 地区長 山本 菊枝	広 報 部 井口 和子
		西尾久 地区長 熊川 京子	広 報 部 高山 順子
		西尾久地区長代行 石塚美江子 ②	

相 談 役 福川 君江		会計監査 新井 義三② ③		雨宮マサ子	
理 事	地区・班長	1. 山口 俊章(総)	11. 西澤 節子	21. 武田 映	31. 湯本イクヨ
	・東日暮里 1～	2. 小林由美子	12. 鶴岡 恵子	22. 木塚 順夫	32. 瀧口 和彦 ①
	・西日暮里 8～	3. 石川 渡江	13. 中島 英子	23. 入山 勝子	33. 足立 房子
	・南千住 14～	4. 佐藤 啓子	14. 石井みよ子	24. 竹内 陽子	34. 山泉 昭子
	・荒 川 22～	5. 太田謙訪子 ③	15. 高木 信子	25. 野村 英毅	35. 布川 春江
②	・町 屋 30～	6. 尾島ゆう子 ①	16. 庭野 美枝	26. 落合 静子	36. 塚野 明子(事)
	・東尾久 36～	7. 鈴木あや子	17. 大工原仁子	27. 佐藤 ひで ③	37. 石井 久子
	・西尾久 42～	8. 松澤 芳子	18. 島海 幸枝	28. 藤原 公子	38. 今井智枝子
		9. 田畑 一枝	19. 小磯 教子 ③	29. 西野喜美代	39. 後藤 王子
		10. 阿部 成子(事)	20. 土肥 絹江	30. 松本 光章	40. 中村美妙子
③	地区・副班長	20. 榎本 節子 ③	27. 佐藤エツコ	28. 山田 紀子	29. 清水 仁美
		34. 徳岡喜代子			32. 森 秀太郎
	教室代表(月)	気 功・午前	46. 中沢 玉枝	教室代表(水)	写 真 23. 細田 金義
		気 功・午後	26. 大久保淑江		料 理 39. 後藤 王子 ②
		硬 筆	27. 佐藤 ひで ②	教室代表(木)	絵手紙 A 29. 宮向井芳江
④		水彩画・午前	25. 野村 英毅 ②		絵手紙 B 2. 丸山 文子
		水彩画・午後	28. 藤原 晃 ①		おしゃれニット木 4. 柳原 雅子
		水 墨 画	23. 矢ヶ部昭彦		華 道 13. 中根 光子
		パソコン・初級	28. 柴田 健次		健康体操 9. 増山美代子
		フラ・ダンス	19. 小磯 教子 ②		俳 句 29. 白井 佳子
⑤		歌声クラブ	27. 小林 潤也		朗 読・午前 17. 辻原 貞子
	教室代表(火)	自 分 史	42. 篠沢 欣子		朗 読・午後 20. 榎本 節子 ②
		書道・火曜	1. 山口 俊章(総)		輪踊り民舞 20. 丸田 陽子
		陶 芸	17. 佐久間功子	教室代表(金)	今と昔の町歩き 22. 酒井 倫夫
		日本の話芸	47. 鷲坂 善孝		英 語 33. 濱 妙子
⑥		パソコン・中級	46. 寺澤 武		おしゃれニット金 13. 五十嵐睦子
		パソコン・上級	34. 松尾 直江		茶 道 20. 千葉まち子
		頭の体操	34. 関 夏子		書 道・金曜 25. 高野宗四郎
	教室代表(水)	絵本と伝承遊び	41. 小北 好子 ②		パステル・絵の具画 5. 太田謙訪子 ②
		自然と小さな旅	17. 伊東千代子	教室代表(土)	音 楽 26. 井上 房子
⑦		社会科見学	29. 高橋 武三		
	④ 事務局	45. 鈴木 菊枝(後)			

役 員 職 務 分 担

事務局	室 長	田原 弘子	局 長	瀧澤百合子	副局長	山口 俊章
	事務局員	(設 営) (接 待)	佐藤 昭 塚野 明子	(管 理) 鈴木 菊枝	金久保芳夫 阿部 成子	岩崎 芳民
	部 長		副 部 長		地 区 長	
	総務部 瀧澤 百合子	山口 俊章	立川 禮子	嶋戸由美子	東日暮里地区長 山岸 知子	
企画部 宮澤 健一	石崎 恵子	畠山 英子	伊東千代子		西日暮里地区長 山岸 知子	
厚生部 後藤 八重子	兼杉つぎ子	金久保芳夫	岩崎 芳民		南千住 地区長 伊東千代子	
施設部 藤原 晃	佐藤 昭				荒 川 地区長 藤原 晃	
広報部 佐藤 恒子	井口 和子	高山 順子			町 屋 地区長 瀧口 和彦	
					東尾久 地区長 山本 菊枝	
					西尾久 地区長 熊川 京子	
					西尾久地区長代行 石塚美江子	

住所：荒川区荒川3-49-1 生涯学習センター内

電話 (3801) 5740



荒川シルバー大学創立30周年の祝賀会

シルバー大学創立30周年おめでとうございます。

一口に30年。過ぎてしまえば早いけど、今の様に段々成長して行く事は、大変な努力だと思う。シルバー大学が出来た翌年、私は近所の友人に誘われて、入学希望の電話をしたのが、初代理事長の水越清次様だった。

お元気に私の家迄自転車に来てくださった。話し好きで約3時間位、シルバー大学を創った話や、自分は戦争犯罪人だった事等、私は立派な人なんだなあーと思って聞いた。

初めは学生の人数も教室も少なく、只講演は毎月あって、入学して2年目に班長になった私は、自営業の家の仕事もこなさなければならず忙しくて困った。当時事務所は、南千住の町田武彦氏のビルだったが、私も若かったせいか自転車で行った。其のうち真土小学校になった。宮地からちょっと奥に入るので足の悪い人は通うのが大変と言う人も居た。

原田先生の「自分史教室」が出来て広々とした部屋で、その真ん中にテーブルを並べて学んだ。初めの申込みは21人居たが、実際に参加したのは18人になった。学生は東日暮里や他の地域の人が多く、西尾久の私は知り合いがなく、何となく肩身のせまい思いだった。そして班長を定める時、山崎さんが、「私がやりましょう。」と言って引き受けてくれた。あれから21年。

今こんな立派な大学になって、秋山先生が「日本一だ。」と言われたのを覚えている。11月の30周年のお祝い、先生、又高橋建司様役員の方々のお骨折りで出席者198名の、立派な祝賀会が出来た事は感無量だった。私は最後にご挨拶をと呼ばれたが、急の事で緊張して初めと終わりは言った事覚えているが、中間は何を言ったか判らないで恥ずかしい限り。只、私はお祝いの前日が誕生日で93歳になった。

こんな歳をとって素晴らしい立派な記念すべき30周年の祝賀会に出られて、本当に幸せだと思いました。

シルバー大学に入ったおかげで多数の皆様との出会いがあり、本当に楽しく充実した生活を送る事が出来て感謝です。ありがとうございました。

副理事長 後藤八重子



自然と小さな旅教室

講師 稲川 君江

今回で11回目の苔玉展でした。今年の作品は、全体的に材料をたっぷり使用したのでボリューム感があり見応えがありましたが、それにともないやや所狭しという感じでした。作品にとって空間も重要な要素であると感じました。

今年は材料迄自分で揃えて作品作りをした人が多くなり「自分の作品を作ろう」という意欲が見え実質的には大きな進歩でした。旅の写真展示は参加した人達の輝いた笑顔が30周年を祝っているかの様でした。



絵手紙B教室 ～初めての学園祭～

講師 塚田 義介

今年から「絵手紙教室」を担当することになり、初めての学園祭でした。やはり皆様の評判が気になるものです。幸い、好評で嬉しく思いました。もちろん、それは、絵手紙教室の生徒さんの作品が素晴らしかったことを意味しています。絵手紙教室のモットーは、「輝く個性」です。どの作品も伸び伸びと描かれて、個性豊かで、生き生きと輝いていました。また、また展示に目を向けると、絵手紙Aと絵手紙Bの作品が仲良く一緒に並んでいることが素晴らしい効果を生んでいると思いました。皆さんの鑑賞している姿にも、とても温かい雰囲気を感じました。最後に、会場設営に携わった方々のご苦勞に感謝申し上げます。今年の展示用パネルは、高さ枚数とも、適切で生徒さん達が一斉に、テキパキと飾り付け出来たので、仕事も早く終わりました。

写真教室

講師 戸叶 恒夫

写真教室として2回目の学園祭でした。学級代表を中心に各班長さんの協力の下取り組みました。展示ボードが一枚増え、来覧者からも「見やすくなった」との感想をいただきました。

教室として最もうれしかった事は、学級全員の作品が展示できたことです。作品を選んだり、題名を考えたりと苦勞していました。自分で考え苦しむことが大切なのです。力量の差はあって当然です。でもシャッターチャンスは公平です。これからも自分の写真撮影を楽しみたいものです。

書道・火曜教室

講師 大友 悦子

台風予報で、お天気が心配されましたが、無事に行事が行われましたので、安心いたしました。各自、作品づくりを、最期まで、熱心に頑張っておりました。展示する作業の準備も大変でしたが、搬出時に皆さんが来て下さり、笑顔が印象的でした。搬入、展示を手伝って頂いた係りと代表の皆さん、お疲れ様でした。

「みんな頭いいわねエ」。あいうえお作文を読んでいた方の感想です。日常生活や毎日見ている風景、そして日本経済に至るまで、色々なことを題材に、心に響く作品が並んでいました。じっくりと読んで味わって頂けましたでしょうか。体験コーナーでの点つなぎとピラミッド計算も好評で、皆様が10歳若返るお手伝いができたのではないかと喜んでおります。

来年もまた若返りましょう。

去年、招待客として見学させていただいた時もそうでしたが、会場に入るとまず皆さんの熱気に圧倒されてしまいました。日頃の学習の成果の発表の場を得て、生き生きと心からこのお祭りを楽しんでいる事が、伝わって来ました。展示作品やお茶会の素晴らしさももちろんですが、元気にいそいそと参加している人達に時に、少年や少女のような含みの表情も垣間見えて清しく思いました。創立30周年記念学園祭、大成功と思いました。

30周年という節目の年の学園祭が無事終了しました。今年は、パソコンのブースが移動し、ホールの中になりました。今までに比べ、広いスペースであるうえ、明るいので、大変好評だったようです。

作品は、年々レベルが上がっているという評価をいただいておりますが、今年も素晴らしい作品をたくさん作っていただき、素晴らしい展示ができました。

来年度は、「ホール」という会場の特徴を生かした出展が出できればよいと考えています。

勤労感謝の日に思う

戦後生まれの祝日、勤労感謝の日は戦前の新嘗祭に由来する。と新聞に載っているのが目に止まった。そうだ此の日の農家は新米を炊いて、田畑の神様にお供え物をし、感謝していた事を思い出した。農家にとっては大切な日。



此の日の母は一日中大忙し。先ず神棚を掃除して、鍋釜も自家製のたわしに木炭をつけて、ピカピカになるまで磨いてた。現在のような便利な洗剤などありません。流しの側には灰の入った箱が置いてありました。

夕方になると何時もは七輪で魚を焼くのに、此の日は囲炉裏に大きな炭を興して、串にさした子持ちハタハタをぐるりと立て、焼き上がると、田楽味噌を丁寧めにぬって、片側に寄せ又次の串をさす。部屋中が香ばしい香りがして、食事が待たれた。魚と畑から取れた物の煮物、そして菊の花の酢の物。

お膳に座ると父が「今年も有難うございました。と云う。やっと食べる事が出来ました。

ごく普通の食事風景にも食物に対しての躰があったように思います。そして働く事への日本的な感謝の美しい表し方があったと思います。食べる物でも季節の移り変わりがわかった。でも今はどうでしょう。季節を問わず、溢れる程の食材・レシピ、幸せなのでしょうか。

あと何日であれが食べられる、と指を折って待った頃を懐かしく思い出させる勤労感謝の日でした。

広報部 佐藤 恒子

◆◆◆ 12月の学園日誌 ◆◆◆

3日	常任理事会・役員会	19日	26年度募集要項・申込書他作成
17日	26年ふれあい館使用申請書提出	19日	26年度募集区報掲載申請提出
17日	26年区特例措置依頼書提出	27日	シルバーだより283号作成

※ 事務局だより ※

1. 平成26年度受講生募集について

募集受付期日

2月7日(金)＝自然と小さな旅・今と昔の町歩き・社会科見学の3科目のみ

2月10日(月)～21日(金)(土・日・祝日＝休み)＝上記の科目以外すべて

・新入学申込書・継続申込書・募集要項 につきましては、1月10日過ぎに各地区
班長・副班長の方々が皆さんのご自宅へ配付致します。

平成26年度の開講教室

(月) ◎水彩画・水墨画・パソコン初級/硬筆・フラダンス

(火) 歌声クラブ・◎書道火・◎陶芸・パソコン中級・上級 / 自分史・日本の話芸

(水) 社会科見学・料理 / 頭の体操・絵本と伝承遊び・自然と小さな旅・写真

(木) 華道・◎朗読・輪踊り民舞 / 絵手紙A,B・おしゃれニット木曜・俳句・

健康体操

(金) 英語・おしゃれニット金曜・◎気功・◎茶道・書道金/ 今と昔の町歩き

・「パステル・絵の具画」 ※茶道教室(金)＝月一度 午前午後を通しての授業

(土) 音楽 /

2. 講師会について

1月22日(水) 時間：午後1時より

会場：センター内 第一会議室

(事務所) TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原





シルバーだより

No. 284

平成 26 年 2 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

「元旦に思う」

水墨画教室 講師 結城天鼓

老眼鏡をかければ物も見える。本も読める。今本を読む時間が多くなった。生きているうちに読みたい本が一杯ある。だが時間がない（あるかも知れない）ような気がするからせっせと本を読む。

勉強したいことが山ほどある。シルバー大学の生徒さんが 90 歳になっても学んでいるのを不思議に思っていたが、自分が 78 歳になってみると、「なあるほどそうか」と気が付いた。

自分が何しにこの世に生まれてきたのかも少しわかってきた。結論を先に言うと、生まれた時より少しはましな人間になって死にたいというのが人間の等しく持っている本能なのだ。そして学習半ばで、あの世（あるかどうかわからないが）に行くのだと思う。人間は死んだら同じ場所に行くのだ。地獄も極楽もない。（昔、源信という僧が考えた別世界が地獄極楽）と私は思っている。



曲馬団と猿楽団とかはあるが、動物や植物は求めて勉強はしない。人間だけに与えられた特権なのです。少年の頃、私は 60 歳になった老人は皆成熟して何の煩惱もなくなり、清浄な世界をゆっくり歩いているのだと思っていた。

でも完成され成熟するなどありえない。未熟のまま朽ち果てるのだとわかった。色んな体験をし、分岐点で悩み、病氣もし、別れと出会いを見たり聞いたりしながら老人になって「お若いですね」などと単純に喜んでいるが、本当は年齢の割に 2 歳ほど若く見えるだけという事実には耳をふさいで、他人(若い人)の意見には、なるべく見ざる・聞かざる・言わざるで自分の都合よく全てを解釈してる。

中心世代は過ぎたのだから、少し遠慮して感謝をして生きてゆく方が、老人としてのせめてもの「矜持」だと思う。誇りを捨てた老人は、汚れたきたないボロ雑巾にすぎない。「遠慮して感謝する」簡単で難しい事にチャレンジしてみようと思って書初めには「挑戦」と色紙に書いてみた。有名な句に「斧入れて香におどろくや冬木立」というのがある。私も作ってみた。「虚を捨てて裸木いよよ、雄々し」

平成 26 年の 1 月の雑感

教室紹介：気 功 教 室

気功教室 講師 原 幸代

巷には、様々な健康法が、紹介されていますが、キーワードは「バランスよく」だと私は考えます。どんなに健康に良いものでも、やりすぎ、食べ過ぎ、摂りすぎ、飲みすぎはやはり健康に良くないと思います。

私が担当している気功健康法の考え方と一致している安保徹先生の本を何冊か熟読して、要点をまとめて見ましたので、皆さんの健康づくりに少しでもお役に立てばと思ひましてご紹介いたします。

安保徹先生略歴：1947年青森県生まれ。東北大学医学部卒業。新潟大学大学院免疫学教授。著書論文多数。「健康で長生き」はみんなの願いです。

私の尊敬する、世界的な免疫学者安保徹先生の著作を数冊読んで、要点をまとめましたので、皆さんの健康づくりの参考になさって下さい。安保徹（あぼとおる）先生のプロフィール：新潟大学大学院医学部教授（免疫学）

著作：[免疫革命][病気にならない免疫のしくみ]他 数十冊。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

◆ 生活に取り入れて健康づくりに役立てよう ◆

—安保理論の活用—

シャワーだけではもったいない。体温プラス4度の湯船に浸かって免疫力を上げよう。

- ① 肌は免疫力を高めて艶やかに。表面だけの綺麗好きだけでは美人になれない。
- ② 冷たいもの・甘いものは程ほどに。体を冷やすと免疫力が落ちて、甘いものを取りすぎると反動でインスリン過剰分泌となり、低血糖になりやすい。その結果ストレスにも弱くなる。
- ③ 水分を取り過ぎない。健康法として水を大量に飲む人は、常に必要以上の水分を体内に抱え込んでいる。そのため腎臓に負担がかかり、処理しきれない水が体にむくみや冷えを生じさせる。
- ④ 心配しすぎ、否定的な言葉を出さないように心がける。これらの習慣は、交感神経を過剰に興奮させ、血流障害や低体温となって免疫力を低下させる。
- ⑤ いつでも「いい人」をやめてみる。「いい人」は、何でも引き受ける体の無理か、自己主張が出来ず「NO」といえず心の抑圧のどちらかでつらい毎日を送っている。どちらも交感神経の過緊張を起こし免疫力が低下する。
- ⑥ 命を削ってまで怒る必要はない。カリカリ怒ったときに使うエネルギーはブドウ糖が不完全燃焼して、乳酸に変わる。乳酸は疲労物質なので、怒るたびに筋肉に疲労物質が溜まり、疲れが残ってしまう。
- ⑦ 免疫のために感情を無理に抑えない。笑える、泣けるのは健康上手。笑いは

喜びの感情と繋がる副交感神経反射で、がん細胞を排除するNK細胞を増やす。泣くときに出る涙や鼻水も、副交感神経支配の分泌現象。つらいとき、悲しいとき、我慢して泣かないといつまでも交感神経の緊張から逃れられない。泣いて吹っ切れば、それだけ病気にもなりにくい。無理に塩分を控えない。塩に含まれるナトリウムは、細胞の代謝に欠かせない成分であり、元気を起こさせる元でもあり、また味を美味しくする要素でもある。問題はナトリウムの過剰摂取が体に余分に水を取り込み高血圧に繋がるということである。これを避け、なおかつ満足する食生活をするためには、精製食卓塩(NaCl)を止め、降圧効果のあるカリウム・整腸作用のあるマグネシウムなど豊富なミネラルを含む自然塩を用いる。

- ⑧ 邪の熱は薬で下げない。鼻水、喉の炎症、倦怠感、頭痛、腹痛などは風邪に共通する症状。その中でも発熱は風邪の治癒に必要な不可欠な反応。免疫の主力リンパ球が最も力を発揮するのは体温が38度～39度くらいのときで、平熱ではリンパ球はウィルスとベストな状態では戦えない。つまり、感染したウィルスと果敢に戦えば戦うほど高熱が出る。熱が出たら解熱剤で下げず、休養を取り、体を温めて、リンパ球がウィルスと戦う環境を作る。ただし、小児や高齢者の高熱は、体力の消耗や痙攣などの心配があるので、解熱剤で体温を1度下げたら、後は解熱剤を用いず安静にする。
- ⑨ 病気のときは無理やり食べない。私たちが病気から守る白血球の主役の一つがマクロファージ(貪食細胞)。マクロファージは免疫活動以外に、栄養物の処理も行っている。栄養が沢山入ってくるときは余ったエネルギーを脂肪組織に貯蔵し、栄養が入らないときは蓄えた脂肪を使って体を痩せさせることで代謝を落として食欲を抑制し、白血球の免疫活動を維持する。病気のときに少しでも栄養を付けようと無理に食べると、再びマクロファージが食物の代謝処理に追われてしまい、結果として免疫力も低下する。
- ⑩ 薬の常用が病気の引き金になる。世界ナンバーワンの薬の消費国は日本。病気の7割がストレスや無理などでガンや生活習慣病など交感神経が過剰になって、組織破壊や低体温、血流障害が起こったときに起こり、残りの3割はアレルギー疾患など副交感神経が過剰になって起こる。どちらの病気の場合にも現われる、痛み・熱・腫れなどの症状は、体の働きを元に戻すために起きている副交感神経の治癒反応である。薬を常用すると、交感神経が緊張し自律神経のバランスが崩れて、この治癒反応が抑えられる。降圧剤・利尿剤・消炎鎮痛剤・免疫抑制剤・抗不安剤・ステロイド剤・抗生物質・睡眠薬などの薬を飲む期間が長いほど、もともとの病気を治りにくくし、新たな病気の引き金になる。
- ⑪ 薬が必要な場合でも、急性期に症状を楽にする目的で2割程度使用し、だら

だらと使い続けない。残りの8割は、疲労や心の悩みを解消し、生き方や考え方、食生活や睡眠を見直して、健康を回復していく。健康づくりに少しでもお役に立つよう祈念して。

.....

学園祭を振り返って・・・その3

料理教室

講師 立川禮子

料理教室は、教室の活動を学園祭で知ってもらいたい方法がないかと考え続けて、これこそという展示方法が見つけられていないが、今年は写真教室にも入っている名カメラマンによって、献立写真がおいしそうに撮れました。簡単に作れて、おいしくて、安くて、ヘルシーを目標にしたレシピも最終日には足りなくなりました。健康に生きるために「作って食べる大事さ」を少しでもわかってもらえれば嬉しい、という思いです。

パソコン教室

講師氏名 望月 利一

30周年という節目の年の学園祭が無事終了しました。今年は、パソコンのブースが移動し、ホールの中になりました。今までに比べ、広いスペースであるうえ、明るいので、大変好評だったようです。作品は、年々レベルが上がっているという評価をいただいています。今年も素晴らしい作品をたくさん作っていただき、素晴らしい展示ができました。

来年度は、「ホール」という会場の特徴を生かした出展が出できればよいと考えています。

教室紹介：パソコン教室



◆ 初級クラス

学園祭まで) 機器の取り扱い方、文字入力、簡単な編集

学園祭の作品作り (1年目・文字入力 2年目・文書のレイアウト)

学園祭以降) 年賀状作成 (ウィザードの利用)

カレンダー作り (テンプレートの使用・クリップアートの挿入)

メールの送受信、インターネットの利用 (検索)

◆ 中級クラス

学園祭まで) ワードアートの作成と編集、クリップアートの作成と編集、

テキストボックスの作成と編集、写真の取り込み (インターネット・デジカメから)、テキストボックスの作成と編集、学園祭作品制作ポスター作り

学園祭以降) オリジナル年賀状の作成 (ワードアート・クリップアート)

- ・写真等を使って)、カレンダー作成（ワードの表を利用して）、メールの利用（ファイルの添付）、インターネットの利用（色々な利用方法）

◆ 上級クラス

学園祭まで)

写真の加工（トリミング・切り抜き等 色の調整）、クリップアートの加工（色の変更・変形等）、スライドショーの作成、学園祭作品制作（各自自由なテーマで）、

学園製以降）住所録作成（宛名印刷・エクセルの利用）

カレンダー（エクセルの利用）、その他

…………… (20 班) 千葉瑞圓様 従四位に叙せられました……………

平成 21 年度 11 月 3 日、瑞寶小紋章を授与されました。平成 25 年 4 月 14 日には、従四位を叙せられました。謹んでお祝い申し上げます。

(平成 25 年 4 月 14 日ご逝去)

2 月 の 行 事

平成 25 年度 学 芸 会 プログラム

2 月 28 日 (金) 午前 9 : 20 ~ 午後 4 : 20 於サンパール荒川 3 階 (小ホール)

NO	教室名	内 容	発表時間
		※ビデオ上映	9 : 20 ~ 9 : 50
	開会式	挨拶：理事長 岡田芳子	9 : 50 ~ 9 : 55
1	気 功		10 : 00 ~ 10 : 30 (30 分)
2	朗 読		10 : 35 ~ 11 : 15 (40 分)
3	日本の話芸	コント・落語 (二番煎じ) 他	11 : 20 ~ 11 : 50 (30 分)
4	輪踊り民舞		11 : 55 ~ 12 : 25 (30 分)
	昼休み	※ビデオ上映	12 : 25 ~ 1 : 15
5	フラ・ダンス	1. 月の夜は 2. ロイヤルワイアンホテル 他	1 : 15 ~ 1 : 40 (25 分)
6	英 語		1 : 45 ~ 2 : 25 (40 分)
7	音 楽		2 : 30 ~ 3 : 00 (30 分)
8	健康体操		3 : 05 ~ 3 : 30 (25 分)
9	歌声クラブ	ふじの山・どじょっこふなっこ他	3 : 35 ~ 4 : 05 (30 分)
	閉講式	講評：名誉学長 原田 治子 挨拶：学 長 望月 公子	4 : 10 ~ 4 : 20

- ・ 演技中の私語は慎みましょう。 ・ 座席はつめてお座り下さい。
- ・ 二つ前の演技が終わりましたら、席を立てて舞台裏の準備室で待機してください。

それまでは落ち着いて座席で鑑賞しててください。

- ・ 自分の演技が終わっても、他教室の発表に敬意を払い声援を送りましょう。

◆◆◆ 1 月 の 学 園 日 誌 ◆◆◆

10 日	常任理事会・役員会	14 日	26 年度募集ポスター区掲示板
	26 年度募集要項・継続申込書		へ掲示依頼
	新入学申込書・当番表配付	22 日	講師会（学芸会の件他）
10 日	税務署へ支払調書提出	25 日	シルバーだより 284 号作成

※ 事務局だより ※

1. 平成 26 年度募集受付について …私語はくれぐれも慎みましょう！

- ・ 期 日…2 月 7 日：2 月 12 日～21 日＝午後 1 時～3 時

2 月 10 日＝午前 10 時～12 時/午後 1 時～3 時 土日祝日

- ・ 受付会場…生涯学習センター三階「第五会議室」 ・ 控室…「大会議室」
- ・ 整 理 券…申込書に添付してください。（糊・セロテープ・ホッチキス等で）

7 日＝自然と小さな旅、今と昔の町歩き、社会科見学

10 日～21 日＝水彩画（午前・午後）、パソコン（初級・中級・上級）

歌声クラブ、おしゃれニット（木曜・金曜）

- ・ 追加申込する場合…初回の領収書（運営費払済みを確認）持参の事。

※募集要項をよくお読みになり、申込書に自署の上、受講料を添えてお申

し込みください。つり銭のないようお願いします。

※受付当番の方へ：当日は印鑑《領収書に押印》をご持参ください。

2. 水彩画教室の発表会について

会期：3 月 6 日(水)～13 日(火) 午前 10 時より午後 6 時（初日 12 時～、

最終日は午後 3 時閉会） 会場：町屋文化センターふれあい広場

3. 写真教室作品展について

会期：2 月 26 日(水)～3 月 3 日(月)

9：00～20：00（初日は 13：00 より 最終日は 15：00 まで）

会場：サンパール荒川 2F 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/>

室長：田原





シルバーだより

No. 285

平成 26 年 3 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

三月の声を聞くと

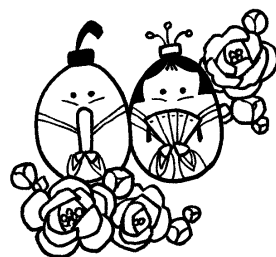
副学長 木村 國子

昨日、久しぶりに散歩に出て、驚いた。いつの間にか日差しは明るくなり、暖かくなり、地面を這う雑草の色は新しく、柔らかい。空には、真綿のような軽やかな雲が浮かび、「ああ！三月が来ているのだ。」と、思った。

九百余名の学生でスタートした昨年四月の開講式以来、早一年、どのクラスも滞りなくその教育活動を進め、三月十八日、無事閉講式を迎えようとしている。

三月は、再生のとき。植物は、花を咲かせ、実を結び、古い皮を脱ぎ、種を撒き、新しい命を生み出す。

私たちの学びの場、シルバー大学でも、三月は、別れ、出会いが待っている。



いろいろな事情で、別れなければならない人。未知の花咲く種と、新しい輝きを持って、仲間に加わる人。わくわくする出会いの瞬間！これは、シルバーの学生一人ひとり誰にでも保障されている。要は、それを広い心で、積極的に掴みにいくか、受け入れるかどうかで、違ってくる。

シルバー大学で大切にしていることのひとつに、「自ら学ぶ意欲と、自ら行動すること」、「皆で助け合い、協力すること」、がある。これさえあれば、どの教室でも学んでいける。しかも、いつまでも、自分がこれで良いと思うまで。これが、他の学校と違う点だ。三月が来たので、これで終わり、四月からは、一年上級へということも無い。学びの目標は、まず自分で決める。(クラスの数、約束事にもよるが) 自分の立てた目標が達成できるまで、原則として、クラスの学生でいられる。教室も、ひとつでなく、自分の希望に応じて、いくつでも、可能な限り、選べ、所属できる。時間と体力と相談の上で、自分んで決め、手続きをする。ということは、自分が、「これで良い、目標達成した」と思った時が、終わりの時と言う事で、生徒一人ひとりの意思を尊重し、ニーズにあわせた、素晴らしい自由の学びの場ではないだろうか？

私は、時々他区の友人たちから相談されることがある。「シルバー大学に入りたいのだけれど、他の区の人では、はいれないのかしら？」と。このように羨ましがられるほどの学びの場「荒川シルバー大学」で、日々充実した学生とし

てのせいかつを送れる幸せをかみしめ、楽しく学び続けましょう。

この一年間、私たちを見守り、支え、ご協力くださいました多くの方々に、改めて厚くお礼申し上げます。

「昭和の記録」出来ました！

故秋山照子理事長の提案で、シルバー大学の在校生の皆さんに東京大空襲、集団疎開、戦後の困窮時代の体験談などを書いていただきました。それらを冊子にまとめ事務所に保管してあります。貸し出しますので是非読んでください。

借りる際は、「貸出帳」に氏名・電話番号・所属班・冊子番号・借りた月日を記入して下さい。貸出期間は1週間と致します。読み終わりましたら返却日を記入して下さい。

現在のシルバー大学は、戦前・戦中・戦後に生きた人、戦争の真つ只中に生きてきた人、戦後に生まれた様々な世代の大きな家族です。この貴重な記録を手にとることによって、これからどう生きるかの指針となるように、戦後生まれの人にそれぞれの思いを紡いでいただきたいと思います。尚、引き続き体験記を募集しています。よろしくお願い致します。

広報部

教室紹介・・・「俳句教室」で学ぶ

一年休講していた「俳句教室」が、今年より新たな先生をお迎えして始まりました。「シルバー大学俳句教室」に感心を持ち、集まった俳句を学ぼうとする目標を持つ気心の合った仲間の集まりです。

吟行に7月「上野公園」、11月「新宿御苑」へと行きました。同じ光景、物を見ても人それぞれの見方があり、異なった感性で詠まれた句に会い、新しい発見、感動もしました。「新宿御苑」で先生と教室の皆さんと詠んだ俳句の一部を紹介します。

菊花展江戸紫の幕府合ふ	京
静まりて昼餉の子等の冬日和	悦子
木の陰に灯明のやう石路群生	純子



「俳句」は紙と鉛筆があれば、誰にでも出来る「五七五」の楽しみ、仲間がひとりでも多くなり、楽しい教室を目標に続けたいと思っております。ぜひ皆さん参加して下さい。

俳句教室代表 29 班 白井佳子

私の勝手な願い

「健康で長生きしたい」、そしてアルツハイマー（痴呆症、認知症）などで「ボケたくない」、そして老人力を最後まで発揮出来、力尽きたような終わり方をしたいと願っている。



心臓病、脳血管疾患や癌は医学が発達して早期発見により治療法が確立されつつあるが、アルツハイマーは有効な治療法はまだ研究段階である。

最近、物忘れが多くなった私。何をするために立ち上がったか忘れてしまうことがある。今は、すぐ思い出せるので笑い話になっているが怖いことだ。

特に、困るのは会ったことがある人だと分かるが、名前が出ない時だ。相手の方がこちらを覚えてくださっている時は、申し訳なく、情けなくなる。

そんな私ですが、音痴の癖に電話の声や音に対しては聞き分けられるので、耳は大丈夫であると過信していた。ところが、それも危なくなってきた。

私の持病のひとつに花粉症がある。毎年それぞれの時季が来るとクシャミ鼻水に加え眼と耳のかゆみに悩まされる。特にここ数年は辛く、唯でさえ記憶力が悪くなっているのに、薬のせいもあるが頭の中がぼんやりとした状態になる。毎年受診する人間ドックでは、何の異常もないと診断されたが、納得が出来なく、約半年かけて様々な検査を受けた。しかし、どの検査結果も「異常なし」最後は内耳の検査しかないと言われ内耳のMRIを受診した。内耳は脳とつながっている所以脳ドックと同じであるとのこと。思いもかけず脳の検査も受けることになった。様々な検査はしていたが、脳は初めて、不安と緊張した検査だった。その結果も内耳にも異常なし、脳は“お年相応ですね”と若いドクターは気の毒そうな顔をした。そのときは、あゝ良かったとホッとしたが、「年相応」ってどんな状態なんだろうと、今時分になって疑問になっている。診断結果を聞いた安心感からか、今まで何か膜の中を通して聞こえてくるようなボーットしたTVの音が明瞭に聞こえるようになってきた。

特に聞こえ難かったのは、男性の低い声、主人の声が時として聞こえ難く、何回も聞き返すので、わざと聞き返しているのかと夫婦喧嘩の種にもなっていたが、何時の間にか解決していたのだ。一体何が原因で聞こえ難くなっていたのか分かっていない。一番心配な病、アルツハイマーの最初に現れる症状は、記憶障害、いわゆる物忘れと「同じことを何度も言ったり、聞いたりする」、「物の名前が出てこなくなる」、「置き忘れや仕舞い忘れが目立つ」といった症状だという。そして「近い記憶から忘れる」という。こんな症状が多くなったなと思えるようになったら早めに医療機関を受診しよう。最近では食生活や生活習慣の改善によりある程度、予防や進行を遅らせることが出来るという結果もある。健康を維持し疾患を予防するには運動が欠かせない。中でも有酸素運動のウォーキングが効果的との事。これらに注意し健康を保つてPPKとなる生き方を心掛け残りを過ごしたい。

24 班 高山順子

陶芸教室：社会福祉協議会に寄付

学園祭のチャリティの売上金より¥164,000（陶芸教室）を平成 25 年 12 月 24 日に野口講師が区役所に赴き、区長にお渡ししました。

3 月 の 行 事

平成 25 年度 閉講・卒業式

日時：平成 26 年 3 月 18 日（火） 午後 2 時 00 分

会場：サンパール荒川 小ホール

一部

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 開式のことば | 7. 奨励賞授与 |
| 2. 敬 礼 | 8. 奨励賞受賞者謝辞 |
| 3. 理事長挨拶 | 9. 校歌斉唱 |
| 4. 卒業証書授与 | 10. 閉式のことば |
| 5. 学長式辞 | 11. 敬 礼 |
| 6. 卒業生答辞 | |

二部 記念撮影

奨励賞受賞者・卒業生



◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 2 月 ◆◆◆◆◆

4 日 常任理事会・役員会

17 日 学芸会打合せ

7 日 26 年度募集受付（21 日迄）

26 日 だより 285 号作成

29 科目 37 教室

28 日 学芸会（サンパール荒川）

※ 事務局だより ※

1. 平成 26 年度の募集申込み受付について

おかげ様にて無事終了致しました。区の社会教育課、福祉高齢者課および広報課、生涯学習センター他、皆さんより多大なるご協力をいただき心より感謝申しあげます。また役員の方々には毎日お手伝い頂きありがとうございました。

2. 受講生二次募集について

日時：3 月 5 日～7 日 午後 1 時～3 時まで 会場：シルバー事務所

上記、各教室**若干名**の追加募集を致します。（詳細は事務所前に掲示）

3. 講師会について 日時：3 月 31 日（月）午後 1 時より：会場：第一会議室

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原