



# シルバーだより

No. 321  
平成 29 年 4 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

## 平成 29 年度の出発にあたって — 自分らしく楽しい生活をするために —

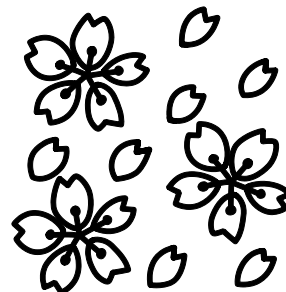
理事長 岡田 芳子

平成 29 年度が始まりました。荒川シルバー大学は歴史を重ね 920 名近い学生と講師で創りあげ創立 34 周年となりました。

平成 28 年度の閉講式が去る 3 月 17 日に行われました。ご存知のようにシルバー大学は 60 歳以上の区内在住の学生の受講で、5 年間学ぶと卒業証書が授与され、その後は何年でも何教室でも学び続けられます。平成 28 年度は、10 年間の在籍者 37 名に奨励賞の表彰を、20 年間の在籍者 10 名に学長賞の表彰を行いました。前年度 4 名おりました 30 年間在籍者への理事長賞は平成 28 年度は該当者がおりませんでした。そして感謝状を、常任理事を退任されました広報部長の井口さん、会計の雨宮さん、西尾久地区長の石塚さんの 3 名の方にお渡ししました。

午前中の閉講式に続き、同じ会場で午後盛大に交歓会が行われました。交歓会実行委員会による計画・実施で、194 名の学生・講師が出席され、食事や飲み物を楽しみながら、各教室の学生や講師による、歌あり、踊りあり、即興劇あり、笑いありの出し物で会場を賑わせてくれました。

受賞者のお祝いと、一年間共に学び合えたことの喜びを教室を超えて楽しいひとときを過ごしました。交歓会実行委員会の皆様、本当にご苦労様でした。



さて、いよいよ 4 月 1 日、平成 29 年度が始まりました。

29 年度より「器楽教室」と「何でも教室」の 2 教科が増設され、33 教科 39 教室となりました。4 月 1 日現在のべ 1426 名となり一人で 7 教室を受講している方もおられると聞き驚きです。

私は日頃から家の中の生活だけでなく外に出ることが大切だと思っています。こうしてシルバー大学に通って、脳に心に体に刺激を与え活性化を図ってられる学生の皆様に敬意を表します。

私もせめて自分に活を入れるために、色々なマーケットに行きます。マーケットによって品物の並べ方が違います。また同じマーケットでも時々並べ方を変えています。どこに何があるか分かりにくいのですが、それを探ることが脳に刺激を与えるとのこと。何事も前向きに考えることがよいというわけです。

今年も大勢の友だちの考え方を受け入れ、楽しく学び合いましょう。

書道金曜教室講師 八嶋 セツ子

教室には 30 余年シルバー大学で書が続けいらっしゃる方がおります。「どんな時でも、嫌なことがある時でも、筆を持って書いているとすっきりするのよ」とニコニコ話して下さいました。作品にも気品があり若々しいです。楽しく長く続けることの大切さを身近に学び励まされます。

教室では新学期になるとすぐに学園祭の作品作りを始めたいという声が聞こえてきますが、7月までは基礎・基本練習として古典の臨書が続けます。臨書とは、古典の名筆をそのまま真似て書くことです。名筆を手本に臨書することは字形ばかりでなく、筆使い・内容・書家の人物歴史まで理解できて、作品作りにととても役立ちます。

また、気持ちを一変することも大切です。教室から一步外に出て街を散策すると看板やのれん、お菓子の包装紙などに素晴らしい書を発見することがあります。書道でも散策の時間を取り入れて、楽しみを広めていきたいと思っております。

《《 自然と小さな旅教室 》》

自然と小さな旅教室講師 箭内 忠義

相談役の稲川君江先生から平成 28 年度、バトンを引き継ぎました。稲川先生は平成 15 年に「自然と小さな旅」を立ち上げ、13 年にわたり講師を務めてこられました。改めて、稲川先生のご尽力に感謝する次第です。瑞光小学校での稲川校長との出会いの縁があり、荒川シルバー大学に関わらせていただくことになりました。しかし不安でした。

まず、学生さん全員が女性であることです。女性の中に男性一人が入って大丈夫なのだろうかということです。しかし、稲川先生に「大丈夫よ」と背中を押され、一步を踏み出すことにしました。



始めてみますと、伊東千代子さん、増山美代子さんという力のある世話人の方々、それに、松本タキ子さんというテキパキとした助手の方がチームワークよく様々なことに的確に対応してくれました。まさに、「女性は強い」を実感しました。

次に、どんな所に行けばいいのだろうか、本当に困りました。しかし、迷っていても仕方ありません。皆さんと行ったら楽しいだろうなと思う所を考えました。最初に行った所は、秩父宮記念公園でした。そして、皇居東御苑、浜離宮恩賜庭園、榛名湖、鎌倉などでした。来年はどこに行きましようか。

《《 絵手紙 B 教室 》》

絵手紙教室に入学して早くも 10 年が経ちました。10 年前は始めに A 組、3 年勉強すると B 組に進級できました。成績は考慮されずに進級して今日に至っています。A 組で「絵手紙は下手が良いのよ」と芳子先生に褒められ「下手とは何か？」考えつつ A 組から B 組に。直美先生には円窓、カレンダー、扇面、写生など自由に描くことを習いました。

「都電絵手紙コンテスト」に皆で参加したり、中学生の絵手紙教室のお手伝い

もしました。釜石市の皆さんに絵手紙を届けました。また、「絵手紙教室 10 周年記念作品展」に向けての作品作りをしていました。その作品展の直前、直美先生は風になられ本当にショックでした。

次の年は塚田先生に絵手紙 B 教室の受持ちになっていただきました。「美について」色々ご講義していただき、野菜や果物、大津絵から西洋画など幅広く、塚田先生の体からほとぼしり出ていました。2 年半程で絵手紙 B 教室の皆の脇を風となって飛んで行かれました。今は遠藤先生と勉強しています。光や影が有ることや発表の楽しさを知りつつの今日この頃です。遠藤先生からは「まずは自画像」と自分を見つめながら絵手紙 B 教室に通っています。

( 絵手紙 B 教室代表 松田 和子 )

— 私は 90 歳を超えました — 現在の様子を語って頂いています NO. 7

◎豊田マスさん (気功教室在籍)

(広報部インタビュー)

気功の授業後にお会いしました。背筋が真直ぐ伸びとても 90 歳とは思えない姿の方がお見えになったので驚きました。

私は、シルバー大学へは 60 歳から入学しました。当時このような組織は無かったので、私の健康のためにはこれしかないと思い、気功とダンス教室に入りました。主人が亡くなりまして 8 年になりますが、主人は弱かったので長い間看病いたしました。私も働いており大変でしたが、シルバー大学へまいりますと、皆様明るく楽しいので元気になりました。

シルバー大学のお蔭で元気でいられると思い、感謝の気持ちで役員もお引き受けしました。お陰で功労賞も頂きました。現在、地域の合唱団にも属し、毎年区民音楽祭にも参加し、楽しく歌っています。

数年前、股関節の手術をしましたが、皆様ベッドになさる方が多いですが、私は、お布団を使用しています。足腰の健康のため朝晩布団の上げ下ろしを行っております。娘が心配しますが、自分の事は自分で行うように心がけております。元気でいられるのもシルバー大学と皆様のお陰と、感謝して生きています。

◎関口久子さん (硬筆教室在籍)

舅と姑、そして主人を見送り、家に居るとボケてしまうのではと思い、平成 3 年入学して 24 年になります。水墨画や気功も楽しみましたが、今は硬筆を学んでいます。シルバー大学はとても楽しいので、長い間続けられました。講師の先生方、硬筆の皆様方に感謝しています。

シルバー大学で教えていただいた「感謝・有難う・笑顔」を信条に、そして姑の言葉「利口にならず馬鹿になれ」を心に刻み生きてきました。20 歳の時に終戦、江東区木場に住んでいましたから、大変な戦禍を体験しました。戦争は本当に嫌です。最近手はしびれたり、膝が痛んだりしますが、ころぼん体操やボウリング (ペットボトルを倒します) 等を楽しみながら、忙しく過ごしています。良いと思う事は何でもやってみます。

何事にも前向きで、ヨーグルト作りは 17 年間続けているそうです。その成果でしょうか、お肌ツヤツヤ輝いていらっしゃいます。近々白内障の手術を考えていらっしゃるそうです。楽しみが広がることでしょうかね。

貴重な硬筆教室のお時間にお話して下さり有難う御座いました。

## 4月の行事予定



17日 (月)	平成29年度 開講・入学式	
一部	1. 開式の言葉 1. 敬礼 1. 理事長挨拶 1. 学長式辞 1. 来賓祝辞・紹介 1. 新入生紹介 1. 新入生誓いの言葉	1. 校歌斉唱 1. 閉式の言葉 1. 敬礼 二部 1. 講師の紹介・挨拶 1. 班編成と役員紹介 1. 新入生写真撮影
会場：サンパール荒川 一階 大ホール		開式：午後2時

### ◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 〈3月〉 ◆◆◆◆◆

1日	常任委員会・役員会(募集申込み状況、閉講式について他) サンパール荒川閉講式打合せ	17日	平成28年度閉講式 第24回奨励賞受賞者37名 第2回学長賞受賞者10名 感謝状受賞者 3名
7日	奨励賞・学長賞受賞者出席確認(地区長・班長)	21日	広報委員会
13日	国旗・校旗・徽章・式次第 横断幕準備確認	22日	講師会
		27日	29年度「学校案内」印刷
		31日	だより321号作成

### ※ 事務局だより ※

平成29年度(創立34周年)の幕開けです。新入生の方、ご入学おめでとうございます。在校生の方、本年度もよろしくお願いいたします。事務局からのお知らせは毎月この紙面に掲載致します。お見逃しなくご覧くださいませ。

① 常任委員会・役員会：4月12日(水)の配付書類：

学校案内・(在校生)開講入学式のご案内カード(白)・シルバーだより4月号・新入生の方へ「ファイル・保存袋」

② 開講・入学式：4月17日(月)の持ち物

1. 「学校案内」・・・式典には必携・校歌斉唱に要す

2. 「開講・入学式のご案内」＝葉書大カード《新入生(黄)・在校生(白)》

※ 受付にてカードを提示し、「祝菓子」をお受け取り下さい。

(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. 322  
平成 29 年 5 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

## — 荒川シルバー大学とは —

学 長 木村 國子

若葉の美しい、爽やかな季節となりました。平成 29 年度がスタートし、どの教室も新年度の計画のもとに、期待と意欲を持って活動を始めたことでしょう。

4 月 17 日の開講・入学式には、121 名の新入生がシルバー大学の学生として、輝かしいスタートを切りました。今年度は学生の総数 878 名(延 1431 名)、講師 33 名、助手 10 名で、33 教科、39 教室の構成で新年度が始まりました。このように多くの新入生を迎えることは、大変嬉しいことです。

また、入学後も長年に亘って在籍され、昨年度の閉講式でも 10 年間在籍の奨励賞が 37 名、20 年間在籍の学長賞が 10 名表彰されましたことは、素晴らしいことだと思います。1 年間の学習は、本人の意欲と努力は勿論ですが、教室の仲間との良い関係、熱心にご指導下さる講師、運営を支えてくれる事務局の皆さんの協力があることであります。

では、何故、荒川シルバー大学が多くの人に選ばれ、入学後も長く在籍しておられるか、本校の特徴をあげてみました。

まず第一に、自主性を重んじる学校であること。

①60 歳を過ぎ、意欲さえあれば、誰でも入学でき、何年でも学べる。

②日時さえ合えば、自分の選択で何教科、何教室でも選べる。

③企画、運営は全て学生の手で行われる。大きな行事として、開講・入学式、閉講・卒業式、続く交歓会。学習発表の場である学園祭・学芸会。年 3 回の合同講義、研修旅行等。これらの企画運営は、全て実行委員会の学生・講師の手で行われている。

第二に、ボランティア精神に支えられている学校であること。

①授業料が安い。年間 1 教室 5 千円から 7 千円。

②何教室所属しても運営費 7 千円。これは、講師の方々のボランティア精神に負う所が多いのと、区の施設を安く使わせて頂いているおかげである。

第三に、社会勉強のできる学校であること。各教室は、小さな一つの社会であり、学ぶことは、教科の学習だけではない。認め合い、励まし合い、協力し、トラブルを解決し、社会勉強の機会が沢山ある場でもある。教室の中だけでなく、学校というもう少し大きな組織の中で一つの役割を担うことも、きっと良い経験になる。

このような特色は、荒川シルバー大学の誇りとするところです。

命の新鮮な息吹が感じられるこの 5 月の快い空気を一杯に吸って、さあ、私たちも出発しましょう！前向きに、シルバー大学で楽しい人生を掴みましょう。



## ～ 3月17日の閉講式における各受賞者の謝辞を掲載します ～

### 奨励賞謝辞

本日は奨励賞を頂戴する事となり十年生代表として謝辞とお礼を申し上げます。この十年は陶芸で野口先生から自由を習い、フラダンスの佐々木先生から健康と美しさを、そして茶道の染山先生から謙虚さと心遣いを学び、若き日に実現出来なかった事の体験を先生方からご指導賜り、お陰で次世代の人々とも交流や会話が出来、私にとって生きる喜びになっており本当に感謝しております。

個人的には六十七はシルバーと呼ぶには早いと思っております。八十過ぎには心豊かな社会性のある素敵でいたいと願っております。今後共ご指導ご鞭撻下さるようお願い申し上げます。

最後に荒川シルバー大学の発展と向上を願いお礼にかえさせていただきます。本日は有難うございました。

受賞者 37名代表 2班 田久保 淑子

### 学長賞謝辞

ただ今、木村学長より学長賞をいただき感激と喜びで胸がいっぱいです。10名を代表致しまして、お礼申し上げます。友人に誘われ、どんな大学かもわからないままに即入学し、早や20年の月日が過ぎました。

理事長、学長、講師の先生方、学生の皆様、皆穏やかで明るく、い方ばかりの中で勉強・運動・歌などなど、すべて今の私の土台になっております。感謝致しております。

これからも、自分が選んだ学びの道を精一杯がんばります。大勢の皆様、本当にありがとうございました。

簡単ではございますが、お礼の言葉にかえさせていただきます。

受賞者 10名代表 18班 江川 芳江



## § 感謝状有難う御座いました！ §

3月17日の閉講式に思いがけず感謝状と立派な花束を頂戴致しました。有難う御座いました。

広報部の一員を仰せつかりましたのは平成24年2月。それから5年が過ぎました。主に「シルバーだより」の編集に携わってまいりました。4頁又は6頁の短いものですが、毎月紙面を埋め、発行することは大変なことです。号を重ね今月号で322号になります。継続されて来られた先輩（佐藤恒子さん・故宮澤健一さん）の方々に敬意を表しますとともに、更に続けていくことに責任の重さを感じました。講師の先生方、学生の皆様、事務局の田原さん、瀧澤さんに多大なご協力をいただき、そして共に編集をしてきた広報部員の皆様と力を合わせ、毎月滞ることなく発行出来ました。また広報部の一員として、貴重な体験もさせていただきましたこと、併せて深くお礼を申し上げます。

学生の皆様にお話を伺う機会が幾度かありました。シルバー大学の学生であることを喜び、シルバー大学があるから今の自分がいると言い切った方もいらっしゃいました。友人が出来、元気を貰い、学びたい事に出会え、ニコニコと連れ立ってお帰りになる姿は、何と素敵な光景でしょう。

人生とは災難や病気、そして別れ、突然予想もしない出来事に遭遇します。何気ない日常が、何物にも替えがたい素晴らしい日々であることを痛感しています。シルバー大学が皆さんの心の拠り所であり続けることを、祈る私です。これからどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 ( 前広報部長 井口和子 )

## 《《 交歓会を終えて 》》

閉講式後の交歓会の責任者を申しつかりました時、最初は驚きで呆然と致しました。実行委員が7名任命され、最初3回位の会合は何もまとまらず、私自身パニックになり、恥をかき惨憺たる思いでした。気を取り直し4回目位より徐々にまとまり始めました。そして何より驚いたことは、お若い実行委員の方々の優秀な事でした。脱帽です。これでうまくゆくのではないかと確信致しました。

諸先生より色々アドバイスをいただき感謝で一杯です。又お年は若くとも先輩の方々のお話し等も心にしみております。会合、会合と幾度となく続き、2月1日には10名程で試食会を致しました。料理がもう少しとも思えども予算の関係上、マ、イイカ・・・。

3月17日当日は朝から落ち着かず、閉講式も終了し、いよいよ交歓会。何度も何度も北潟さんと打合せ、緊張の連続でしたが時間は刻々と過ぎ去り、そして終わりました。ホッ・・・。

皆様からのアンケートや反省会では、講師の紹介でマイクが良くなく私語が多くて聞こえなかったとの指摘が多く反省致しました。来年度の課題となりました。ご出席の方々の、よかった、とのお声で顧問の先生はじめ役員も皆満足に思いました。これで来年度への引き渡しが出来ます。 ( 実行委員長 後藤王子 )

### 平成28年度 各受賞者名 (敬称略)

#### ●学長賞 (在籍20年) 10名

松永昭子 岩瀬英子 小山かね子 江川芳江 飯村ふじえ  
木村幸子 鈴木素子 堀 和子 新留弘子 河原幸子

#### ●奨励賞 (在籍10年) 37名

瀧澤愛子 高橋スイ子 根岸レイ 田久保淑子 渡辺佳秀 高野フサ 岩尾敬  
武内かほる 西方里子 真峰きぬ子 寺澤一枝 土肥絹江 千葉まち子  
大竹多恵子 佐藤富子 竹内陽子 伊東國江 木下英子 山田文子 西野信  
西野喜代子 高根速子 松田和子 小池和子 本田宏子 尾上汎子  
阿曾八重子 南川紀美子 田中藤子 宇津木桂子 早間節子 生出正子  
横田静子 岡本正子 青柳京子 山中つた 新井義三

#### ●感謝状 3名

井口和子 (前広報部長) 雨宮マサ子 (前会計) 石塚美江子 (前西尾久地区長)





◎平成 29 年度広報部は、部長水越絹代(頭の体操教室講師)、高山順子、新たに池田洋子(朗読教室講師)、市川弘美、顧問に原田治子名誉学長の 5 名で、シルバーだよりの編集などをしていきます。ご意見ご要望などありましたら、お気軽にお寄せ下さい。お待ちしております。

## 5 月 の 行 事 予 定

期日	行 事	講師プロフィール
19 日 (金)	平成 29 年度 第一回合同講義  変わりつつある高齢者の概念  時代に対応して楽しく幸せに生活するには	日本医科大学名誉教授  講師：高野照夫先生
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 (4 月) ◆◆◆◆◆

- |   |  |
|---|--|
| 12 日 常任委員会・役員会：開講・入学式の件、「学校案内」配付<br>17 日 平成 29 年度開講・入学式<br>在籍総数 922 名<br>(内新入生 121 名) | 17 日 規約・名簿作成 印刷へ<br>18 日 広報委員会<br>21 日 講師会<br>24 日 予算委員会<br>25 日 シルバーだより 322 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  
 【使用承認書の提出時間】午前教室：9 時 30 分～、午後教室：12 時 20 分～。  
 【終了後の鍵他の返納時間】午前教室：12 時まで、午後教室：3 時まで  
 ※時間厳守の上、速やかにお願ひします。

#### 荒川シルバー大学【事務所】開所時間のご案内

(月～金曜日) 午前 9 時 30 分～午後 4 時

※土日祝祭日はお休みです。

(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. 323  
平成 29 年 6 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

## — 欲張らず無理をせず —

名誉学長 原田 治子

春から夏へと移り変わるこの季節、降る雨にしっかりと濡れる鮮やかな緑が美しい。日本は雨の国で「梅雨」にかかわる雨のことばが多い。梅雨入り、梅雨寒、梅雨雷、梅雨空、梅雨冷、梅雨めく、梅雨明かり、空梅雨…。私が知っているだけでも 20 ほど。

「雨ふれば雨を楽しみ 晴るる日は晴れを楽しむ。楽しみあるところに楽しみ 楽しみなきところにも楽しむ」（吉川英治）

前理事長 故秋山照子さんが書いてくれたこの言葉の掛軸が、床の間に下がっています。体力の衰えや老々介護でうつうつと暮らしている私には、これが、「心の良薬」になっています。どんな日にもどんな時にも、心の有りようでいいことや楽しみはある。欲張らず無理をせず、現実を素直に認めることだと。この悟りが日々の生活や考え方にも生かされてきました。

先ず、昔はあれもできた、これもできたと思わないこと。階段の上り下りは手摺につかまってヨロヨロ、文章を書くのに辞書を引くことしきり、掃除にかかる時間は増すばかり、探しごとがふえていく、動作が鈍くなった…。変化していく自分を責めていたら暗くなるばかり。昔は昔、今は今です。



次に、気持ちが滅入ってしまうことには、目、耳、心を塞ぐ。悩んでも仕方ないのにくよくよしない。いくら考えても解決しないことも多いのですから。でも、この悟りがどこまで続くやら、自信はありません。皆様の「生きる知恵」をシルバーだよりにお寄せ下されば幸せです。

狭い部屋には不釣り合いな大きい机。ここが一日の終わりに自分とゆっくり対話できる場所です。4月17日開講・入学式。この夜の日記の一部です。

「式場着 12 時 40 分。新入生座席の名札、壇上や控室の整備、地区別にずらりと並んだ受付の机には、来場者を迎える明るい顔、顔、顔。式場のどこからも、役割を担っての責任感や充実感に加えて、人間の善意が伝わってくる。わかりやすく要を得た木村國子学長の式辞。荒川シルバー大学 3 つの特徴にはメモをとりはじめた人も。新入生の出席数は例年より多いと思う」

この日の光景が物語るようにわたしたちの学校はみんなの力で確かな歩みが続けています。「あんたは無理をしなくてもいいんだよ」と、もうひとりの自分に声かけされて、とても幸せな気持ちになったほどです。

創る 育てる 繋げる の力がこんこんと湧き出しているシルバー大学。この力は後輩たちを幸せにする歴史を築いているのです。

## 《「第9回柳田邦男絵本大賞」に入選 一塩崎美津江さん表彰される》

折り紙・絵本教室講師 石崎 恵子

少し前のことになってしまいましたが、去る1月27日、サンパール荒川にて表彰式があり、「折り紙・絵本教室」の塩崎美津江さんが佳作として入選し、表彰されました。

区が主催するこの「絵本大賞」の催しは、「大人も子どもも絵本に親しもう」と、世に提唱しているノンフィクション作家柳田邦男さんの協力を得て、9年前から行われてきました。



かつて、第一日暮里小学校で、柳田邦男さんに記念講演をして頂いた時、西川区長がそのお話に大変感動し、さっそく区内の図書館・学校図書室の充実を図り、読書の推進に力を入れてこられたと聞いています。柳田さんが勧める絵本を区長室にもずらりと揃えたという話は有名です。その取り組みの一環としてこの表彰式は毎年行われてきたものでした。

嬉しいことに、今年はシルバー大学の学生さん3人の方が応募。区全体では、子どもの部と大人の部合わせて1165通の応募があったそうです。

塩崎さんは、シルバー大学に入ってから絵本との出会いがあり、仲間から紹介され借りて読んだ「星の王子さま」や「ごんぎつね」、大好きな「葉っぱのフレディ」のこと、英語教室でテキストになった「ピノキオ」をきっかけに、分厚い原作を読破して味わったことなどに触れて書かれました。彼女の文章力もさることながら、そういう行動力、読書への向き合い方が高く評価されたものと思います。

シルバー大学での、仲間との出会いと学びの中ではぐくまれた豊かさの賜とうれしく思い、遅ればせながらご報告させて頂きました。作品集は、やがて図書館に置かれると思います。

( ★受賞作品は「シルバーだより7月号」に掲載致します。お楽しみに★ )

### — 私は90歳を超えました — 現在の様子を語って頂いています NO.8

(広報部インタビュー)

◎後藤八重子さん(自分史・何でも教室在籍)

荒川シルバー大学副理事長で厚生部長の後藤さん。毎年楽しい研修旅行を計画されていましたが、去年は実施の直前に骨折をされ参加出来なかったとの話を伺い心配しておりましたが、29年度の開講・入学式には、お元気なお姿を壇上に見せて下さいました。

私が入院中心掛けていたのは、毎日闘病日誌を書くことでした。主治医から家族が呼ばれると、病状が悪いのかなと思い、今後の希望を伝えなければと思いました。回復に向かっていると聞き、退院したらお世話になった皆様をお呼びしてお祝いしようと思いました。



綺麗なしっかりとしたお声と輝いた眼でお話下さいました。何時も前向きに生きておられるのが、お元気の源なのだと言われた思いがしました。沢山お話をお聞きしましたが、紙面の都合で割愛させて頂きました。闘病日誌を投稿頂きましたので、後日シルバーだよりに掲載させて頂きます。

## — スポーツ安全保険加入について —

荒川シルバー大学では、通学・学習中における保険は一部の教室のみ実施していましたが、この度希望者に保険の加入をおすすめします。

シルバー大学への通学から帰宅まで、学習中はもちろん、シルバー大学に関連する行事等に保障される団体での活動中の保険です。

但し、「気功」「フラダンス」「健康体操」教室の活動での事故は含みません。

正式な保険会社の説明は、6月7日の役員会後に教室代表を主に実施の予定ですが、説明会には班長他参加は自由です。

保険の概略は ①「傷害保険」…事故における障害による死亡、後遺障害、入院、手術、通院を保障 ②「賠償責任保険」…他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことにより法律上の損害賠償責任を負うことによって被った損害を補償 ③「突然死葬祭費用保険」…突然死（急性心不全、脳内出血等による死亡）に際し、親族が負担した葬祭費用を保障。保険料（掛け金）は年間800円です。

加入は希望者のみで、6月に2回ある教室の時間に加入手続きをして下さい。

補償の開始は7月中旬頃の予定です。

補償期間は平成30年3月31日迄で、毎年更新します。

（ 企画部 高橋 建司 ）

◎平成29年度の開講・入学式も、大勢のご来賓や講師の方々にご臨席賜り、4月17日にサンパール荒川大ホールにて盛大に執り行われました。

総勢500名の方にご出席頂き、そのうち新入生は88.4%にあたる107名の方にご出席下さり、関心の高さが伺われました。

また、式場の準備・受付・誘導・式の進行には、大勢の役員の方にお手伝い頂き、誠にありがとうございました。今年度も無事に始まることが出来ました。

（ 事務局 ）

### 開講式にご出席頂いたご来賓の方々 （敬称略）

荒川区副区長 佐藤安夫

荒川区議会福祉・区民生活委員会委員長 菊地秀信

警視庁荒川警察署長 武田宗洋

荒川区教育委員会教育長 高梨博和

荒川区教育委員会教育部長 阿部忠資、

荒川区地域文化スポーツ部長 池田洋子

地域文化スポーツ部生涯学習課長 浦田寛士

荒川区福祉部高齢者福祉課長 堀祐美子

荒川区社会福祉協議会事務局長 谷嶋弘

銀座プラネットサービス営業部 満武誠



フレディ松川（湘南長寿園病院院長）の「90歳まで絶対ボケさせない本」よりボケないための7つの習慣

第一 散歩をする…日常のストレスが軽減され、筋肉や骨の強化にもなる

第二 新聞や本を声を出して読む…脳の様々な部位を活性化させる  
是非、シルバーだよりを声を出して読んでみて下さい

第三 料理をする…食材を買いに行くことから始まり、盛り付けまで様々な感覚を総動員し、創造力も必要とする

男性も女性も料理をしましょう！

（続きは次号で）

## 6月の行事予定

期 日	行 事 内 容	講 師
6月23日 (金)	平成29年度 第二回 合同講義  誰もが輝く地域社会を目指して  ～トップランナーとしての荒川区の取組～	東京都特別区長会会長  荒川区長  西川太一郎様
会場：サンパール荒川 小ホール 時間：午後2時より（開場：1時30分）		

### ◆◆◆ 学 園 日 誌 (5月) ◆◆◆

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 7日 常任理事会・役員会<br>「規約・名簿」配付他            | 19日 第一回合同講義<br>講師：高野照夫先生             |
| 9日 会計監査                               | 22日 広報委員会                            |
| 15日 講義打合せ（サンパール荒川）<br>「変わりつつある高齢者の概念」 | 27日 安全保険加入名簿準備<br>29日 シルバーだより 323号作成 |

### ※事務局だより※

- お願い：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。また各教室代表の方は教室終了後、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 戸締り ③ 忘れ物 ④ ごみのチェック

- 役員一覧について：7月の役員会後に各地域の班長さんより会員全員の方へ配付されます。「規約・名簿」の8頁に貼って下さい。

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. 324  
平成 29 年 7 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

— 今 —

学長代行 望月 公子

今年度がスタートして 3 か月が経ちました。各教室では充実した学習が進んでいることと思います。シルバー大学には、全学生対象の 8 行事があり、2 行事を除いて無料です。

・ 5 月の合同講義 講師は日本医科大学名誉教授の高野照夫先生

・ 6 月の合同講義 講師は東京都特別区長会会長・荒川区長の西川太一郎様から対話をしている感じで貴重な講演をいただきました。おふたりの講師の先生には、紙上をお借りしてお礼申し上げます。

9 月以降の予定は、9 月の合同講義 講師は日本琵琶学協会常任理事でいらっしゃる都穂鳳(みやこすいほう)様による琵琶の弾き語り・10 月学園祭・11 月研修旅行(実費)・2 月学芸会・3 月閉講・卒業式、交歓会(実費)です。



これらの企画は、学生に幅広く学んで頂きたい内容を理事会で検討して進めているものですので、「情報収集をしよう」とか「交友を広げたい」または「ちょっと知的文化に触れてこよう」といった気持ちで誘い合って参加して下さい。きっと「行って来て良かった」と思われること間違いありません！！

また、毎年のように新しい教室が誕生していて、今年は『何でも教室』と『器楽教室』が始まりました。このように、荒川シルバー大学は、日々進化していると言っても過言ではありません。学生・講師 1000 名の規模、住民が立ち上げた設立の精神、学生自らが運営するシステムなど、本当に素晴らしい学校です。

卒業証書(5 年)、奨励賞(10 年)、学長賞(20 年)、理事長賞(30 年)があり、息の長い勉強を続けている方が多くいらっしゃいます。5 月の合同講義では、近々人生 140 歳の時代が来るとのお話でした。私達の中に 100 歳代の学生が何人も在学するようになるでしょう！！その時を想像するだけでうれしくなります。

新聞に載っていた「高齢者人材」という言葉。高齢者も生産者として社会に協力できる気力体力があるということです。シルバー大学は高齢者人材の宝庫ではないでしょうか！

最後になりましたが、現在、荒川区で扱っている「スポーツ安全保険」への加入手続きを行っています。各教室を窓口として荒川シルバー大学として纏めます。保険料は年間 800 円、一年契約、自由加入です。詳細につきましては教室代表の方々から説明されていると思います。

暑さに向かう 7 月を元気に乗り切りましょう。

## —「第九回柳田邦男絵本大賞」佳作に入選された

塩崎美津江さんの作品を掲載します—

### 《 絵本との出会い 》

私は、栃木県の田園風景の美しい地に生まれ、兄や姉の多い末っ子として、父には厳しくされ、母にはやさしく、兄や姉には可愛がられて育ちました。野原や川、山々の自然とのふれあいの中で遊び、そして学び、環境にはとても恵まれていました。その反面、図書館や保育園もなく、あまり教育面は重んじられていなかった時代でした。そんな田舎で育った私には絵本などあまり縁がなく、読んでもらった記憶もありません。

自分が子育てをする中で、多少子供たちに読み聞かせをしたことを覚えています。子供たちが高学年になった頃、将来安心して快適に暮らせるようにと、私も再就職して定年まで働きづめで頑張ってきました。65歳で仕事をやめ、やっと自分の時間がとれるようになった時、荒川シルバー大学があることを知り、入学して英語教室と絵本教室に入り、絵本と出会いました。

月2回の授業の中で二冊か三冊ほど、講師の石崎先生が読み聞かせをして下さいます。そのあと本について先生と作者の気持ちや感想などをみんなで話し合ったりします。今までの授業で先生に読んで頂いたり、図書館で借りて読んだ絵本は百冊ぐらいにもなり、沢山の絵本に出会って感動しました。

絵本は、子供たちに言葉で教えることや美しい絵で伝えることがあり、先生やお母さんからの読み聞かせによって、悪いことも良いことも知り、育っていくものと思います。また大人になってから見る絵本はその絵の美しさに感動し、違った角度から理解することもできるので素晴らしいと思い、今後も良い絵本に出会い、一生勉強、一生青春をモットーにしたいです。

今ではシルバー大学の「折り紙・絵本」教室という中で沢山の絵本に出会うことができます。心に残っている本は、「星の王子さま」です。最初の授業でこの本を先生に読んで頂き、みんなで何度も読み、語り合いました。そして、教室の皆さんと舞台を見に行き、家族では箱根の「星の王子さまミュージアム」に寄り、忘れられない一冊となりました。



今年度は英語教室で「ピノキオ」の英語版を勉強中ですが、まず日本語版を読んでからと思い、図書館で幼児用の絵本と高学年用の厚い本を二冊お借りして読みました。さらに、電子書籍を先生が貸して下さったので、初めて電子版で読んでみました。すごく便利なことに気づきました。でも、絵本の良さ、楽しさは絵本でしか味わえないことも分かり、次世代にも絵本の大切さを伝えていきたいと思っています。

これからも色々なことに挑戦して楽しい人生を歩み、何かの時に役に立つ機会があればうれしく思います。

( 折り紙・絵本教室代表 塩崎 美津江 )

★ご入選おめでとうございます★



## 《 5月の合同講義 「変わりつつある高齢者の概念」 》

講師 高野照夫先生（日本医科大学名誉教授）

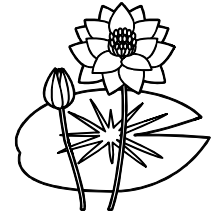
平成 29 年度第一回目の合同講義で、200 名以上の方が出席されました。

高齢者とは 75 歳以上とし、今後、治療が進歩して 140 歳までの高齢化社会を迎えるであろうとのこと。そこで、健康寿命を延ばすことが必要となる。

健康寿命を延ばすには、①バランスの良い食事をとる②歩くなどの運動をする③人とコミュニケーションをとり社会と関わりを持つ

逆に健康でない状態をフレイル(虚弱)と呼ぶそうですが、以下の項目で 3 つ以上あてはまる人はフレイルとのこと。

①体重が減少した ②歩行速度が低下した ③握力が低下した  
④疲れやすい ⑤日常生活がおっくうなど、身体活動のレベルが低下した 皆さん、いかがでしょうか？



十分に食べて、自分のことは自分でして、一日 30 分位散歩などの運動をし、睡眠を十分にとることにより、フレイルに陥らないようにしましょうとのこと。

高野先生は、私たちにも分かり易く説明して下さい、大変参考になりました。健康に関する事なので、学生からの質問も活発でした。シルバー大学から世界初の 140 歳長寿者が出たらすごいですね。

学生・講師の皆さん、これからも健康で元気に生きていきましょう！

※当日ご記入いただきましたアンケートの結果はただ今集計中です※（広報部）

◎平成 28 年 10 月号（第 315 号）のシルバーだよりでお料理教室の学生さんが紹介して下さいましたリンゴケーキ。作り方を是非知りたいという声が多く寄せられましたので、料理教室の立川禮子先生にレシピを教えてくださいました。

これを参考にお作りになられてはいかがでしょうか♥

### 《《 炊飯器で作るリンゴケーキ 》》

料理教室講師 立川 禮子

材料 リンゴ 1 個 ホットケーキミックス 200 g 砂糖大さじ 1 卵 1 個  
バター大さじ 2 牛乳 100 cc レーズン適量

① リンゴは皮をむいて 2 等分する。

半分はうすいクシ切り(A) … トッピング用

半分は小さいいちょう切り(B) … 生地用

② 耐熱容器に A と B を入れ、砂糖をまぶして、レンジで加熱する。更にバターを入れて 2 分加熱する。

(しんなりしたらリンゴから果汁が出てくる)

③ 炊飯器の内釜の底にかるくバターをぬり、クシ型(A)のリンゴをきれいに並べる。(円型に)

④ 次に生地を作る。ボールに卵を割り入れ、牛乳も入れてよく溶く。ホットケーキミックスを少しずつ加えながらよく混ぜる。

生地用(B)のいちょう切りのリンゴを果汁ごと加え、レーズンも散らす。

⑤ 生地を内釜に流し入れる。(下に並べたリンゴが動かないようにゆっくりと)





- ⑥ 炊飯器をセットしてスイッチオン。
- ⑦ オフになったら竹串をさして生地がついてこなければ完成。  
生焼けの場合は、保温又は早炊きモードにして加熱する。
- ⑧ 焼きあがったら、内釜をポンと裏返して皿に出す。

裏側がケーキの表面になる。人数分に切り分けて皿に分ける。

(シナモン、生クリームをそえてもよい) 梨、さつまいもでも同じように作れる。

❀ お作りになられましたら、是非感想をお寄せ下さい ❀

## ◆◆◆ 学 園 日 誌 (6月) ◆◆◆

<p>7日 常任委員会・役員会 28年度会計報告 29年度・報告他講義</p>	<p>19日 広報委員会 23日 第二回合同講義 誰もが輝く地域社会を目指して</p>
<p>7日 高年者クラブ総会出席 (山口副事務局長)</p>	<p>トップランナーとしての荒川区の取組 東京都特別区長会会長・荒川区長</p>
<p>12日 合同講義打合せ (サンパール荒川)</p>	<p>西川太一郎様</p>
<p>12日 安全保険加入名簿作成開始</p>	<p>30日 シルバーだより 324号作成</p>

◆ 8月は「シルバーだより」を休刊と致します ◆

### ※事務局だより※

1. 研修旅行について：源泉掛け流し！《堂ヶ島温泉》と伊豆周遊の旅  
期日：平成29年11月6日(月)～8日(水) 費用 37,800円  
※旅行代金を添えて、9月7日(木)～10月4日(水)までにお申し込みください。詳細は9月6日(役員会)に連絡申し上げます。
2. 7月の変更教室について：水墨画教室は会場の都合により3日・31日となります。
3. 講師会について  
日時：7月21日(金) 午後1時～  
会場：生涯学習センター 一階 第1会議室
4. 8月の役員会について  
日時：7月31日(月) 午後1時30分～  
学園祭の打ち合わせを行います。教室代表全員・地区役員全員の方のご出席をお願いします。
5. 事務局より：8月9日(水)～18日(金)は夏季休暇となります。



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. 325

平成 29 年 9 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

## — 学園祭に向けて —

理事長 岡田 芳子

真夏日が多く、夜もゆっくり寝れる日が少なく、やはり夏は体が疲れます。皆様いかがお過ごしでしたか。過日の大雨や雹(ひょう)による被害は、ありませんでしたか。9月は疲れが出やすい時期です。少しずつ体をならして後半の学習を楽しみましょう。

さて、平成 29 年度が始まったばかりとと思っているうちに、もう学園祭の準備をする時期となりました。「私たちは学芸会だから」と思っていますと、学園祭が終るとすぐに学芸会の準備です。

少しでもよりよい作品の発表をしたいと思うものです。上手になりたいと思う心がけは前進につながります。

私は、絵手紙教室 A の講師をしています。「先生、なかなかうまく描けなくて」とか「文章が浮かんでこなくて」とか耳にします。その言葉は謙虚と言えば謙虚です。そこで私は、「5月の第一回目の作品を大切に保存し、年度末ごろの作品と比べてみましょう。きっと驚くほど上達しているのわかるはずですよ」と。少しもうまくならないと思っているのは、自分です。

他の人から見ると、とてもうまくなっているのです。私の教室の半数以上の人は、講師以上の講師です。自分なりに作品を仕上げています。

どの教室の先生方も他の人と比べるのではなく、一人ひとりがどれだけ上手になったかを大切にしています。技術や技能は目に見えて上達するものではありません。どんどん上達したかと思えば、ガクンと下がる。そしてまた上がる。そんなことを繰り返し繰り返しして上達するのではないのでしょうか。

だれでも自分の作品に満足する方は少ないかもしれません。でも他の人から見れば、あなたのようになりたいと思っているのです。でも今の自分に満足するのではなく、終わりはありませんので、切磋琢磨してよりよい作品を努力して作りましょう。

私は今から学園祭を楽しみにしています。ご来場の多くの方々は、「年々向上していますね」と異口同音におっしゃいます。一人一人努力された作品をゆとりを持って展示をしたいと思いますが、会場が決まっているため思うようにはいきません。お互いにゆずりあってシルバー大学の底力を発揮致しましょう。



## ◎5月合同講義「変わりつつある高齢者の概念」 講師 高野照夫先生

高野先生から丁寧なお手紙を頂きました。

アンケート集計結果 (出席者 210 名中 92 名の方がお答え下さいました)

### ・今回の講義は参考になりましたか？

①参考になった 87名 ②内容が難しかった 3名 ③その他 2名

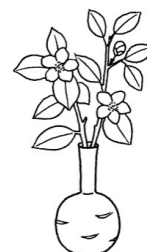
### ・日頃の暮らしの中で心掛けていることはありますか？ (複数回答)

①睡眠 55名 ②減塩 57名 ③腹八分目 32名 ④禁酒・禁煙 18名

⑤手洗い・うがい 60名 ⑥ラジオ体操 25名 ⑦散歩 45名

⑧血圧・体重・体温の測定 43名 ⑨口腔の手入れ 50名

⑩毎日を楽しむ 50名 ⑪その他 (プールウォーキングや水泳、ヨガ、友達との会話と笑い、料理や食事、読書、旅行、体操、ウォーキング、絵・写真・囲碁・編み物等の趣味を楽しむ、吹き矢で心肺機能アップ等)



### ・本日の合同講義についての感想

\*寿命が 140 歳の時代になるとの話にビックリ。遺伝子テロメアは初めて聞き気になった \*フレイルなどという言葉は聞いたこともなかったが、歩行速度が遅くなり、65 歳を過ぎた頃から訳もなく疲れるのを実感するようになった。散歩が良いと分かっているでも実行しなかったが、健康寿命の為に前向きになろうと思う \*先生のお話を聞き自分に足りないものが分かった。外に出て歩くことや友人との会話が少ない。家の中では体の決まった部分しか動かしていない。前から気になっていたものでこれからは身体全体を動かすように心がけたい \*分かりやすく身近に感じられる講義だったので、周りの人に合同講義を知らせてあげる必要性を感じた

\*散歩に行く等、自分で行動を起こす力はどうしたら出るのだろうか？ \*例えば、野菜や果物はどの位の量を食べればいいのかという、実用的なお話も欲しかった

\*よく食べ、よく歩き、よい睡眠をとること。とても為になった \*減塩と禁煙の重要性がよく分かった \*心不全、肺炎は怖いと改めて感じた。受動喫煙をもっと意識したいと思う \*日常生活の中で防げる病気がたくさんある事を再認識できた。まずは、脈をとる、減塩、軽めの運動を心がける、睡眠時間に気を付ける、アシロペータを試す、流す生活を心がける等勉強になった \*毎日の習慣が大事という事。睡眠が足りないのであるべく 7 時間を目指したい \*日常生活の留意点を話して下さい、とてもありがたかった。非常に価値ある講義だった等

### ・今後の合同講義についてのご意見は大学運営の参考にさせていただきます。

皆様の貴重なご意見ありがとうございました。 ( 広報部 )

## ◀ 6月の合同講義 「誰もが輝く地域社会を目指して」 ▶

講師 東京都特別区長会会長・荒川区長 西川太一郎様

今年度第 2 回目の合同講義、西川区長様が ~トップランナーとしての荒川区の取り組み~ について笑いを交えながら楽しくお話下さいました。

### (1) 住みやすい豊かな街そして安心安全な街づくり

高齢者が豊かに楽しくゆっくり人生を送れるように出来たシルバー大学やコミュニティーカレッジを利用して脳を鍛えて過ごしやすい街に。又、自転車の事故が多いため、警察と共に安全を高めていく。

## (2) 教育改革

高校に入学する際の入学準備金に関する奨学金貸付制度を設け、平成 30 年度から実施の方向へ。尚、社会に出てからも荒川区に居住し住民税を 2 年間納めれば返済免除とする。また、保育士になるための奨学金制度を設け、保育士として荒川区に 5 年間勤務して頂いた場合は奨学金は返済免除とする。

## (3) 荒川区に児童相談所を設置予定

退職後のベテラン先生方を迎えて設置したいと考えている。

## (4) 「ゆいの森あらかわ」の現在

開館して 3 か月、各市から頻繁に視察に来てくれている。現在 17 万 6 千人の来場者数。60 万冊の本で充実しているので、皆さん誘い合って来館して欲しい。

西川区長様、お忙しいところありがとうございます。区民の幸せのために様々な取り組みがなされていることがよく分かりました。これからも荒川区民であることを誇りに暮らしていきたいと思えます。 ( 広報部 市川 弘美 )

---

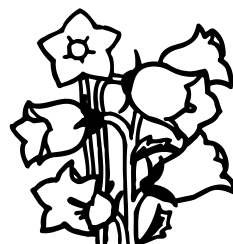
## 《「何でも教室」訪問記》

本年度から始まった教室の一つ「何でも教室」を訪問しました。

6 月 5 日、梅雨も間近ですが良いお天気で、教室は 3 回目を迎えていました。本年度広報部長で、頭の体操教室の講師水越先生が、講談を聞かせて下さるとのこと。講談の趣味を持たれているとは知らなかったのが、驚きました。

今日は、いつもと違って粋な着物姿、華やかな雰囲気。どうして若い先生が講談を？その昔、一世を風靡しました、ひげの講談師田辺一鶴が開いておりました講談大学。その一鶴先生会いたさに「講談」の「こ」の字も知らずに講談大学へと飛び込んだ水越先生。そこでは「女を捨てろ、男を捨てろ、人間を捨てろ！」と教わったとか。どんなことにも通じるのかな？

さあ、張り扇の音と共に始まりました講談『小猿七之助』。先生の華やかな雰囲気と声が、ちょっと怖いお話が一層雰囲気を出して。「あ〜れ〜」という声に、一瞬シーンと同時に…笑い声がドッと。売れっ子芸者のお滝さんと、しがない船頭の七之助が、途中色々ありましたが、屋根船の中でめでたく結ばれるまでの一席でした。



久し振りの講談、楽しませて頂きました。是非、この続きをとのアンコール。後半は怖いお話になるので、これでおしまい。残念でした。

休憩後は、シルバー大学の魅力について教室の皆さんに発言してもらいました。箇条書きにしますと・金額が安い・友達が出来る・出かける場所があり家から出られる・仲間が出来る・名前が中々覚えられないけれど覚えると親しくなれる・予習をしなければならぬ・習ったことは忘れるけど一生懸命に覚えようとする・時の経つのが早く感じる・目的を持って生きていることが出来るから感謝感激・期待と夢がいっぱい・荒川区内、何処へ行っても知ってる人がいるので安心・大勢の人に会えて情報が得られる等々。男性が少ないのは何故か？という疑問も出ていました。

その後は、原田治子名誉学長による小学校の算数の問題を皆で考え、終了とな

りました。心に残る楽しい授業でした。

( 広報部 高山

みやこ



## 9月の行事予定

期 日	行 事	講師プロフィール
29 日 (金)	第三回 合同講義 <u>薩摩琵琶演奏会</u> 曲目:扇の的・うつぼ猿	都 穂鳳 (みやこ すいほう) 日本琵琶楽協会 常任理事
会場:サンパール荒川 三階 小ホール 開演 14 時		

### ◆◆◆学園日誌7月・8月◆◆◆

7月5日 常任委員会・役員会

21日 陶芸教室 30年度日程表作成  
区へ提出(教室清掃依頼)

21日 講師会(学園祭他)

24日 広報委員会

27日 会計監査

31日 8月度常任委員会・役員会

8月1日 社協:福祉団体運営助成に  
伴う書類作成

4日 学園祭茶菓子券準備

10日 学園祭打合せ(ムーブ町屋)

21日 学園祭共催依頼書作成

21日 学園祭区報掲載依頼書作成

21日 広報委員会

28日 シルバーだより 325号作成

### ※事務局だより※

① 学園祭について:期日10月20日~22日(金土日)の3日間

会場: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  
尚、茶道教室発表は21日(土)となります。茶菓子券は1枚¥300.-  
(9/6日~10/4日)各教室にてご集金の上、会計又は事務所までお届け  
願います。

② 研修旅行について:期日11月6日~8日(月火水)の3日間

行先:源泉掛け流し!「堂ヶ島温泉」と伊豆周遊の旅

申込は9月5日~10月4日各教室にて 費用37,800円

(事務所) TEL03-3801-5740 FAX 03-3801-5691

(メールアドレス) [arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp](mailto:arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp)

(ホームページアドレス) [arakawa-silver.com/](http://arakawa-silver.com/)

室長・田原





# シルバーだより

No. 326  
平成 29 年 10 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

## — 出かけよう、さわやかな秋！ —

学 長 木村 國子

秋の訪れを感じるさわやかな季節になりました。ほっと一息、湿気と高温に悩まされた季節にさようならをして、計画一杯の秋を楽しみましょう。

楽しむことが大好きな私は、今年も春から夏にかけて 3 回にわたり英国を旅しました。

最初は 5 月下旬の花の最も美しい季節に、南のコーンウォールや南西の陸の最先端を意味するランズエンドへ昨年の夏に同行した友達と行き、海岸線に沿って両側に野の花が咲き乱れる小道をハイキングしてきました。ガイドはジョンさんです。

定宿は、小さな村が点在するコッツウォルズ地方、その中心に当たるチェルトナムという町で友人のスミ子さんと英国人の夫ジョンさんが経営している B&B(ベッド、アンド、ブレックファースト)いわゆる朝食付き宿泊ペンションです。スミ子さんが作ってくれる食事がおいしいので夕食までいただき、毎年お世話になっています。



7 月下旬は、夏休みに入った長女とレンタカーを借りて、ウェールズ地方へ。前回、助手席の私は地図を見ながらのナビゲーターで疲れ果ててしまいました。今回は iPad を使い楽々案内ができ、電子機器の恩恵にあずかりました。半島最先端に立つ小さなホテルで見た大きな虹に感動！

最後は 8 月下旬、シルバー大学英语教室有志と行った湖水地方を中心とした旅。ジョンさんの英語レッスンを受けて湖水地方をハイキングし、毎日が英会話の実地レッスンのようなものでしたが、皆さんがよく頑張っていて、途中で会う人々にも堂々と英語で話しかけていたのには驚きました。良い経験になったと思います。

旅ができるということは、まず健康であること、好奇心や外へ出る意欲があるということ、心にゆとりがあるということなどと繋がっていると思います。何人かの友と行けばなお楽しいのではないのでしょうか。

10 月は気候も良く、秋の味覚も楽しめます。出かけるには最高の行楽の季節でしょう。頭も心もリフレッシュされること間違いなし！

本校でも、20 日(金)から 22 日(日)まで、学習成果を広く発表する学園祭が行われます。教室で学んできたこと、努力したこと、楽しんだことなど、様々な形で発表されます。友達や知り合いを誘って、ぜひ多くの人に参加していただきたいと思います。

## 《《 「今と昔の町歩き」との出会い 》》

今と昔の町歩き教室助手 目黒 和子

2008年舎人ライナー開通の年に、望月先生に、「この日空いていたら日暮里に来て。舎人公園歩くから手伝って…」と。町歩きの存在すら知りませんでした、何故かここまで居ついてしまいました。

約9年、あつという間なのか、長いのか、その間には、主人の病気・介護・死と生活環境も変わりました。

随分色々な所に行きました。東京でも知らない所が、行ったことのない所がこんなにある事。自分では思いつかない所、まだまだあるんでしょうね。ただ、望月先生の情報の豊かさにびっくりです。ないないと言いつつ何か出てきます。学生さんにも、よく言われます。「自分ではこんな所行けない。連れて行ってもらえて本当に良かった」と。そう言って頂くとうれしいし、ちょっと大変な時もありますが、喜んでもらえて、事故もなく、元気に帰ってこられることが、最高です。バス旅行でも、歩けないと言っていた方が、歩くことに挑戦して、頑張っ



張って歩いてくると、ちょっと驚きますが、うれしいですね。もう一つ、町歩きのポイントは、皆さんにバンダナをつけて頂く

ことです。百人以上の方を月2回では、覚えることが出来ません。リボンぐらいでは見えません。そこで私は、バンダナをどこかにつけてもらいました。ある朝、都電に学生さんが乗ってこられた時、バンダナをつけていたので、自信を持って「おはようございます」と言葉をかけることが出来ました。ある時、他の団体の所で立っている男性がバンダナを首に巻いているのを見て、声をかけ連れて来られました。バス旅行の時、休憩で駐車場に入る時、バスにバンダナの旗をかけておきます。結構沢山バスが止まっていると分かりにくいものです。おかげで、乗り残したことはありません。

今年度もバス旅行があります。皆さんと楽しく元気に行って来られることが、楽しみです。皆さんのパワーをいただき、私のパワーを皆さんに届け、町歩きで、仲間を作り、楽しい人生を歩んで行けたらいいと願います。

※9月16日に初秋の白駒池へ行きました。インターネットで「山森☆浪漫」を検索して頂くと、シルバー大学が掲載されておりますので、どうぞご覧下さい。

---

## 《 安全保険加入者へ「安全保険事故の手続きについて」 》

企画部（安全保険担当） 高橋 建司

◎荒川シルバー大学の通学や色々な行事で、思わぬ事故に遭遇してケガをしたりした場合は、被害者本人が手続きを行います。

【傷害におけるケガで通院や入院をした場合】

1. シルバー大学事務局にある「事故通知はがき」を受け取って、事故の日時・場所・状況・被災個所などを本人が記入して安全保険協会へ提出します。
2. 「事故通知はがき」を受け取った安全協会より「傷害保険請求書」が送付されてくるので、通院・退院期間、病院名、保険金振込金融機関などを記入する。病院の領収書の写しを添付の上、封書で出す。通院費や入院費が振り込まれてきます。（シルバー大学事務局に具体的支払例があります。参考にして下さい）



※保険の申し込みには、住民票に記載された名前・生年月日が必要です。通称名（例えば、漢字をひらがなにするとか）で書いたり、年齢を若く記入したりすると、支払い時に遅くなったりトラブルとなります。

今年度の加入者は再確認をして下さい。

※通院・入院以外の事故（賠償・重度の傷害・死亡等）は、シルバー大学事務局に問合せ下さい。

## 《《 心をひとつに！ — 器楽教室を紹介します 《》》

今年度から三枝三枝子先生を講師にお迎えして、器楽教室が始まりました。フルート・オカリナ・大正琴・ハーモニカ・鍵盤ハーモニカ、そしてギター等の楽器を持参し、夕やけこやけふれあい館に集まり、20名で5月8日、第一回目の練習を行いました。



今は「エーデルワイス」「少年時代」の2曲を練習しています。楽器の個性を生かした組み合わせで、次々にメロディーや音色が重なっていきます。初めは自分のパートを演奏することに精一杯でしたが、丁寧なご指導のもと、2回3回と練習を続けていくうちに、皆さんの呼吸がぴったりと合ってきて、他の方の演奏に耳を傾ける余裕が出来ました。

他に、「四季の歌」「森の水車」「この星に生まれて」「長崎の鐘」等の楽譜を用意して下さい、教室の始めと終わりに、先生のピアノに合わせて歌います。これも楽しみです。

2月の学芸会には私たちも参加する予定です。どのように仕上がるのでしょうか。緊張しますが楽しみでもあります。（器楽教室 井口 和子）

フレディ松川（湘南長寿園病院院長）の「90歳まで絶対ボケさせない本」より、ボケないための7つの習慣（6月号の続きです）

**第四 人とつきあう…楽しい老後には友達が必要。まさにシルバー大学は友達を作るにはぴったりの場所ですね！**

**第五 電車やバスに乗る…見知らぬ所に行くために、電車やバスに乗るのは緊張感を伴います。その分、脳が活性化します。シルバーパスを使って色々な所へ出かけましょう！**

**第六 日記や手紙を書く…今日あったことを一行だけ毎日書くとよい。日記を書くことで、一日の「けじめ」ができ、その「けじめ」がボケ予防になるのです！**

**第七 いつまでも心のときめきを持つ**  
何かに対する心のときめきこそ、ボケないための最良の秘訣なのです。心をとくめかせて、おしゃれをして、会話をして、積極的なお出かけをすれば、脳はがぜん活性化します！

## 10月の予定

## 学 園 祭



20日（金） 展示：13時30分～17時

21日（土） 展示：9時～17時

※「お茶席」は21日のみ：10時～16時（受付は14時まで）

※「お子様折り紙体験コーナー」は21日のみ：13時30分～15時

22日（日） 展示：9時～15時

※「陶芸チャリティ」は22日のみ：11時～14時30分

### 学園祭設営等に関する注意点

※19日（木）	学園祭前日 書道/火曜・金曜教室	取付作業	10:00～
	搬入希望教室 4階へ		13:45～16:00
◆20日（金）	各教室作品の展示準備（華道教室以外）		9:30～11:00
	その後 華道教室の生花を展示		11:00～12:00
	《開会式》 会場：3階 ムーブホール		13:00～13:30
◆21日（土）	「お茶席」 ムーブホール		10:00～16:00
	「お子様折り紙体験コーナー」 折り紙・絵本会場		13:30～15:00
◆22日（日）	「陶芸チャリティ」 ハイビジョンルーム		11:00～14:30
	《閉会式》 会場：3階 ムーブホール		15:00～15:30
	※閉会式終了後、華道教室より片付け開始		15:30～17:00
	華道教室終了後、指示により他の教室片付け		

会場：ムーブ町屋 3階・4階

### ◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 ( 9 月 ) ◆◆◆◆◆

- |     |                              |     |                     |
|-----|------------------------------|-----|---------------------|
| 6日  | 常任理事会・役員会<br>(学園祭他・お茶席券発売開始) | 19日 | 広報委員会               |
| 7日  | 学園祭ポスター作成                    | 28日 | シルバーだより 326号作成      |
| 8日  | 合同講義プログラム作成                  | 29日 | 第三回 合同講義<br>薩摩琵琶演奏会 |
| 14日 | 合同講義打合せ (サンパール荒川)            |     |                     |

### ※ 事務局だより ※

#### ① 11月の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。来年度の申込の参考になさってください。変更のある場合がありますので、事務所へお問い合わせください。

#### ② 10月の教室について (学園祭直前による曜日変更等ある教室について)

- ・自分史教室/ 10日（火）と 19日（木） となります。
- ・俳句教室 / 16日（月曜・午後） となります。
- ・書道・金曜教室/ 6日（金）と 16日（月曜・午前） となります。

※お間違いのないようにご出席ください。

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. 327

平成 29 年 11 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

## — 下山の時を大切に —

名誉学長 原田 治子

虫の声もめっきり聞かれなくなりました。涼風によって聞こえてくる風鈴の音も、なんとなく澄んでいます。狭い庭の木々が残照に染まり、その間を抜けてくる風が秋の名残りを告げています。寂しい気持ちになり、30℃を超えた日々がなつかしくなりました。衣類は1~2枚でよし、洗濯物はすぐ乾く、寝具は軽いし涼しいところを探して昼寝はできる…。年寄りには過ごしやすい季節といったら、「あの暑さを忘れたか」と言われそうですね。

2035年9月には、日本で皆既日食（月が太陽をすっぽり覆う）が見られるという。ああこれは無理、18年もこの世にいられない。2020年東京オリンピック、さてこれはどうだろう。若い時には全く考えなかった「人生の有限」を実感するこの頃です。そして思うこと。登山は人間の人生に似ているなど。

希望、願望、よろこびや悲しみなど、様々な重い荷を背負って、後ろを振り返ることもなく山頂を目指した長い歳月。頂上からのみごとな景色を堪能した人もいたでしょう。途中で多くの忘れ物や落とし物をしてきたことを悔いた人もいたでしょう。しかし、現在は下山という共通な時期を、私たちは迎えているのです。下山というと何となく負のイメージがあります。でもそれは違います。

身体のあちこちが故障したり、老々介護を余儀なくされたり、身近な人達との別れもあったり。長く生きていれば予期しなかったことにも遭遇します。しかし、現役から解放された今、「自分の意思を尊重できるゆとり」をわずかではあっても、だれもがみんな持てるようになったのです。みなさんがシルバー大学での学習を選んだのもその一例でしょう。これまで頑張ってきた「自分の今」を大切に生きているその姿はとても美しいです。



駅のホームで偶然に出会った友人から渡された名刺。〇〇町会副会長、マンション理事、老人会会長…。肩書きがぎっしり。80歳を過ぎても自分の価値を他人に誇示して、自己満足をしているこの人が可愛想になりました。そして、「肩書きは人間」を共有し、お互いを尊重し合い、励まし合えるシルバー大学の仲間と、およそ25年を共にしている自分がとても幸せだと思いました。

下山の道をみんなで、一步一步ていねいにあるきましょう。心すればその足もとには小さな幸せがたくさんあります。

《《 英語教室に参加して 》》

ネイティブ ティーチャー RYAN (ライアン)

I'm from Cleveland, Ohio in America. I have lived in Arakawa since 2010. I'm married with two kids. My family lives in Minami-Senju and my children love to play in the parks around Arakawa. You might see us at Shioiri Park, Tenno Park and Arakawa Nature Park on the weekends.

I work at a number of schools in the Kanto area from Chiba to Saitama. I teach English to Elementary, Junior High, High School and senior students. I enjoy teaching at all levels but it is with my adult and senior students that I learn the most about Japan and Japanese culture.

I sometimes teach at Arakawa Silver College. The students are excited to practice English and eager to learn about the American lifestyle. The class is a great way to share information about different cultures and to improve conversational skills. I enjoy watching the students perform at the year end festival.

私はアメリカオハイオ州クリーブランド出身です。2010年から荒川区に住んでいます。結婚して二人の子供がいます。私の家族は南千住に住んでいて、子供たちは荒川区近辺の公園で遊ぶのが大好きです。週末には、汐入公園や天王公園、荒川自然公園で私たちを見かけるかもしれません。

私は千葉から埼玉にかけての関東地域のいくつかの学校で仕事をしています。小学校、中学校、高等学校、そして成人の生徒たちに英語を教えています。どのレベルの生徒たちにも教えることを楽しんでいますが、私が日本や日本の文化について最も多くのことを学ぶのは、成人した生徒たちからです。

私は時々、荒川シルバー大学でも教えています。学生たちは英語を学ぶことを楽しみ、熱心にアメリカの暮らしぶりを学んでいます。クラスでの勉強は異なる文化について知り、会話の腕を上げるとても良い方法です。私は年度末の学芸会で、学生たちが学習成果を発表するのを見るのを楽しみにしています。

( 日本語訳 英語教室講師 木村國子 )

◎10月20日から22日までの学園祭は、楽しんで頂けましたか。学園祭の展示作品あるいは発表について、各教室代表の方にコメントを書き添えて頂きました。

**水彩画教室(午前)** 今年度は、新入生8名を迎え33名が和気あいあいと楽しく学習しています。学園祭に出品したものは、4月から今日までの作品です。遠藤先生には毎回とても丁寧にご指導いただいています。

特に葉の彩色で一番大切なことは、葉は緑ではない。絵の具の緑をそのまま使わない、緑色は緑色だけではないということを繰り返し指導されました。また、光と影の塗り方も大切なことと教わりました。( 代表 橋本伸枝 )

**水彩画教室(午後)** 作品は教室内での静物画がほとんどで、遠藤先生のご指導によります。生徒の年齢は、上は 90 歳から下は 60 歳までの人達が頑張っていて楽しんでいきます。水彩は同じ画材でも同じにはなりません。描く人の気持ち、心持ちによって変わります。同じ作品でも色々な変化がみられます。楽しんで見て戴けたらありがたいと思います。( 代表 宮向井芳江 )

**水墨画教室** 結城先生のお手本で筆の運び、墨の濃淡、にじみやかすれの技術を学びます。お手本そっくりに描こうとすると、絵が堅くなります。だからといって適当に解釈して描くと、しまりのない作品になります。ものの本質を捉えようとする先生の姿勢をしっかりと学び取らなければと思います。今年度は生徒の数も増え、活気ある展示になったと思います。( 代表 矢ヶ部昭彦 )

**硬筆教室** 教室では野口先生から昔の人の有名な文章、詩、俳句、諺などを先ず成り立ちから教えられます。そして鉛筆やサインペン等で誰にでも読める癖のない字を書けるように励みますが、文字は上手下手を問わずいくら書いても癖がとれず思うようにゆきません。ですが、字を見ればその人の性格も分かると言われます。今年の学園祭出品に関しましては皆さん本当に真剣に取り組んで一人も洩れず立派な作品が出来上がりました。野口先生が病気療養中、岡田理事長・木村学長の力強いご指導の賜と硬筆教室一同感謝しております。( 代表 佐籐ひで )

**書道(火曜)教室** 今年度は総勢 31 名(女性 27 名、男性 4 名)で始めました。矢張り、一番の目標は学園祭に向けての作品作りでした。夏休みを含め 4 ヶ月以上かけ一人ひとりが一生懸命に取り組みました結果、以前の作品と比較して間違いなく上達していますと、大友先生から評価も頂き、各々自信を持って飾らせて頂きました。書道は、人生を楽しむ為、又、生き甲斐となる趣味の一つだと思います。継続こそ力なり。これからも挑戦し続けたいと思います。( 代表 山口俊章 )

**自分史教室** 今年度は生徒 23 名が野口先生のご指導を受け、学習意欲みなぎる教室です。特に学園祭の展示作品には、90 歳台の後藤さん、佐久間さん、落合さんを含め、それぞれが意欲的で独創的な作品を出展なされ敬服の至り。野口先生病気療養中には、原田名誉学長のご指導により学園祭展示作品の点検補足を頂き、立派な作品であるとお褒め頂きました。学園祭会場は大勢の観客・見学者で盛会でした。感激の至り。( 代表 井出治雄 )

**パソコン 1 教室** 画面に自分のイメージした一枚の絵やポスターを作って、それをプリントアウトしたものを展示しました。望月先生のご指導により、写真やインターネットから取り込んだ絵を合成して作りました。必要な機能を使って絵の中から欲しいものだけを残す作業をしたり、その絵を大きくしたり小さくしたりして変化をつけました。ひとつの作品を作り上げる間に、楽しみながらパソコンの操作を沢山覚えることもできました。( 代表 入江ユキエ )

**パソコン2教室** 手持ちの画像や静止画をもとに、望月先生のご指導を受け、ムービーメーカーを使ってビデオの作成に取り組みました。

旅行の思い出や趣味の作品の紹介・テーマに基づいて収集した自然の風景や可愛い動物・荒川にちなんだ作品など、それぞれ素敵な内容でした。また、切り替え効果やBGMを工夫して、世界に一つしかないマイムービーが出来上がりました。皆さんはどの作品が心に残っていますか。 (代表 安部八千代)

## 11月の予定

## 秋の研修旅行

源泉掛け流し！堂ヶ島温泉と伊豆周遊の旅

期 日・11月6日(月)～8日(水)2泊3日

宿泊先・静岡県・堂ヶ島温泉『堂ヶ島温泉ホテル』



### ・・・11月の教室授業一般公開のお知らせ・・・

11月に限り、各教室の授業をどなたでも見学できます。30年度の申込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、事前に事務所に お問い合わせの上、ご見学ください。 連絡先 ☎3801-5740

### ◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (10 月) ◆◆◆◆

4日	常任理事会・役員会 (学園祭・研修旅行等)	17日	広報部編集会議
	研修旅行集金開始	20-22日	学園祭 ムーブ町屋3・4F
10日	学園祭お茶席券販売	22日	都電ポスター取外し(有志)
10日	都電ポスター貼り(有志)	25日	広報委員会
		30日	シルバーだより327号作成

### ※ 事務局だより ※

#### 1. 荒川区功労賞授賞式について

推薦団体として本年度ご推薦致しました阿部成子さん・小島富美子さん、そして元学長の望月公子先生が「社会教育功労賞」を受賞、11月9日(木)表彰式が行われます。永年の労に心より感謝申し上げます。

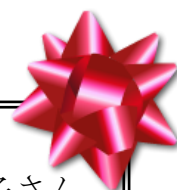
#### 2. 学園祭の件

超大型台風に見舞われた最中の学園祭となりましたが、昨年に引き続き1,500人超(3日間で)の入場者を迎え、平成29年度の学園祭は無事閉幕しました。区のご協力を賜り、そして講師・役員・学生各々の熱意が作品に込められ、思いの結集された素晴らしい学園祭だったと思います。  
30年度の学園祭開催日は10月19・20・21日です。またがんばりましょう。

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

(メールアドレス) [arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp](mailto:arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp)

室長・田原







# シルバーだより

No. 328  
平成 29 年 12 月 1 日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川 3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

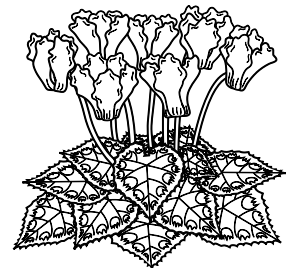
## — 優しくて温かくて素敵なおとこ —

学長代行 望月 公子

師走の声が聞かれるようになると大学生からの問い合わせが来るようになります。おそらく卒業論文の資料として荒川シルバー大学の活動を取り上げたいのでしょう。インターネットで見つけるのだと思われます。事務局で丁寧に対応していますが、規模の大きさ・長い歴史・特色ある学生の経営と運営等の内容に、大学生もさぞ満足することでしょう。

教室代表から報告があったと思いますが、茶道教室の講師染山宗江先生が急逝なされました。葬儀には理事長・学長・講師・学生達が参列致しました。私達にとって掛けがえのない先生を失うことは言い尽くせない悲しみです。今後は、先生の分まで残った者がしっかりと生きてまいりましょう。

先日、作家吉村昭氏の夫人で作家の津村節子様のお話を聞く機会がありました。「私は荒川区の人達が大好きです。優しくて温かくて素敵です。どうか私を住民としてお仲間に入れていただけたら嬉しいです」と。居合わせた人々が大きな拍手で応えていました。何と嬉しい言葉でしょう！！



この言葉の通り荒川区の特色の一つは下町の味です。その味を色濃く持っているのが私達シルバー大学の世代だと思っています。

1000名を超える学校の中では同じ趣味を持つ学友間での交流が多くなりますが、実はもう一つの交流に地区・班があります。毎月の「シルバーだより」は第一水曜日に行われる役員会に出席した班長から確実に学生のもとに届けられています。教室と班の二つに全学生は所属しているのです。自分の班(1～47班、実は教室の数より多い)のメンバーをもう一度名簿で確認してみてください。

他にも地区と教室の枠を超えて、入学式・卒業式・3回の合同講義・学園祭・学芸会・研修旅行・交歓会等が次々に催されています。また11月頃から教室によっては学習発表会を開くところもありますので、誘い合って出かけて行き、他教室の様子を学習してくるのも良いと思います。また、来年度の募集に向けて毎年11月は、教室を自由に参観できます。

寒さが厳しくなってきました。体調を崩さないように、体温調節やウォーキング・栄養バランスなどにも心がけて、この冬を乗り切ってください。



◎先月号に引き続き学園祭の展示作品についてのコメントを掲載致します。

**料理教室** 今年度も例年通りの展示となりました。教室で料理している様子や、完成した料理と生徒の集合写真を飾りました。また、作った料理の中で好評だったレシピをプリントしてご来場の方々に配りました。教室では、立川先生のご指導のもと、身近な季節の材料を使い、健康を考え、できるだけ美味しく簡単にできる事をモットーに、和気あいあいと調理しています。来年度も男女を問わず、多くの人の参加を期待しています。  
( 代表 佐藤康子 )

**社会科見学教室** この教室の特徴は、高橋先生のアドバイスを受け、学生各人が自分の得意とする表現法で作品を発表していたことだと思えます。そして、作品は自主的に出品する方式なので、誰が何を出品するかは事前には分かりませんでした。その出品された数多くの作品を助手の堀内先生が2枚のパネルに見事にまとめて下さいました。一つひとつの作品には、学園祭に来て下さった皆様の気持ちが和むような心くばりがされていたと思えます。  
( 代表 高橋武三 )

**頭の体操教室** 出品した「あいうえお作文」は、夏休みに作って9月に提出するよう宿題とされました。皆さん試行錯誤しながら、日常生活での健康維持・シルバー大学の目的・異常気象・旅行の思い出・ミサイル問題・お孫さんの成長等と、大変広範囲に頭を使って、絞り出した作品です。体験コーナーでは、水越先生が作って下さった問題を、先ず自分たちが何度も問題を解いて良く理解し、皆様に分かり易く説明するにはどうしたらよいか工夫をして臨みました。大変好評で、雨天にも関わらず、3日間で約240名の方が楽しんでいて下さいました。  
( 代表 西澤節子 )

**写真教室** 学園祭の展示は6回目となりました。毎年の積み重ねで、準備や片付けも皆で協力しスムーズにできました。戸叶先生のご指導のもと、29名全員の作品を展示することができました。学園祭のためということではなく、一年を通して各自が撮影した中から「この作品を見て下さい」という思いのある作品を飾るよう心がけました。多くの中から一枚を選ぶことはとても難しいことでした。  
( 代表 小林十三江 )

**自然と小さな旅教室** 学園祭には10年以上苔玉と寄せ植えの作品を展示しています。教室の活動の中でも中心となる苔玉、寄せ植え作りですが、慣れている人は手早く仕上げていきます。初心者の方も、正面を決める・中心を決める・根元をかざる・右か左に広がりを作る等、特別講師の稲川先生に教えて頂きながら楽しく仕上げました。苔玉は根も包み込んであり、大事に育てれば何年でも花が咲き、枝を伸ばします。表面の苔を張り替えれば、毎年青々とした苔玉を楽しむことができます。学園祭の会場でライトが当たってより一層輝いている自分の作品の前で、思わず見とれてしまう人もいたようです。植物の持つ生命力や小さな宇宙を楽しみ癒されましたでしょうか。なお、今年の苔は、箭内先生が山深く分け入り、採集してきてくれました。  
( 助手 松本タキ子 )

**絵手紙 A 教室** 絵手紙は今ブームで色々な所で拝見することが出来ます。A 教室では生徒ひとりひとりが自由な題材を持ち寄り描いています。

岡田先生はおおらかな気持ちでゆったりと生徒に接して下さり、教室はいつも和やかな雰囲気です。学園祭の作品にもそれが表れていたと思います。楽しんで見て頂けましたら幸いです。感謝。  
( 代表 宮向井芳江 )

**絵手紙 B 教室** 今年はカラー画用紙 1 枚が課題でした。色を選んだり、葉書を縦にしたり横にしたり、並べ方を色々考え四苦八苦でした。

学園祭が始まってみると、なんと其々の個性が輝いていました。皆さんの個性に圧倒され驚かされました。ご覧になった皆様も絵手紙の楽しさを見て頂けたと思います。上手とか下手とかの前に伝えたい気持ちが描かれていたと思います。

遠藤先生に「空間も大事」と言われ、其々の作品の間をそろえて飾ったのがまた作品を引き立ててくれました。次の発表会に向けて教室一同また楽しい作品をと思う日々です。  
( 代表 松田和子 )

**華道教室** エスカレーターで 4 階へ、目の前に墨痕鮮やかにお軸！その下に生花が鮮やかに活込んであるのが目に入ったと思います。

学園祭当日の 11 時からの活込みまでどんな花材が配られるか分からず、皆胸ドキドキ。活込み時間の合図で花材の包をほどき、皆それぞれの思いで、それぞれの花材に取り組み、内藤先生のご指導を受け 30 分～40 分で活込み終了。

日本の伝統文化である華道と書道と一緒に飾られ、両作品が引き立ったと思います。作品には男性の方や 90 歳以上の方のもありましたヨ。

( 代表 押江マサヨ )

**楽しい源氏物語教室** 今年度中山先生から学んだのは、長く垂れて先端が赤い鼻の女性・末摘花(すゑつむはな)にそれとは知らずに近づいてしまった光源氏。そして、紅葉賀(もみぢのが)の宴で雅楽・青海波(せいがいは)を舞って宮中を魅了し尽くした光源氏。学園祭にはこの二つのエピソードを取り上げて展示を組み立てました。

この展示が『源氏物語』に通底する人間礼賛と古楽の響きをご来場の皆様にも少しでも伝えることができたとすれば幸いです。

( 代表 村山義博 )

**東京近郊ミニ散歩教室** 2 年目を迎え、メンバーも 40 名に拡大し、一味違った出来映えになりました。河合先生のご指導のもと今回は、5 月さつき晴れの皇居、6 月花菖蒲咲く明治神宮、9 月船に乗って浜離宮へ、の 4 コースになっています。ミニ散歩のスローガンは、歩いて・見て・感動することです。さあ感動をもらいに、ミニ散歩へご一緒にお出かけしてみませんか。  
( 代表 小嶋新平 )

**俳句教室** 今年度は開講 5 年目を迎え、記念の句集も出来上がり、一緒に展示することができました。ご覧になって頂きましたでしょうか。田中先生にはいつも、俳句は説明や報告になってはいけない、事ではなく物を詠む、と教えて頂いていますが、なかなか思うようにはいきません。それでも、季節の移り変わりや日々の些細な出来事を見逃さぬよう心がけ、そんな小さな積み重ねの中から展示された一句が生まれました。  
( 代表 高間恭子 )

理事長 岡田芳子

荒川シルバー大学茶道教室講師(平成 11 年から 29 年現在まで)の染山宗江先生が 10 月 29 日急逝されました。染山先生は常に指導法を工夫され、現在は月 1 回午前から午後まで通して、一人ひとりゆっくりご指導下さっていました。

日本文化は、礼に始まり礼に終わることが礼儀とされています。日頃のご様子は、学生の皆様がなによりご存知なわけです。私は、毎年行われる学園祭のお茶会でお茶をいただいております。その折、和服がお似合いで凛々しいたたずまいでお茶の心のお話をして下さり、簡素静寂の境地へ誘って下さいました。

シルバー大学の華が散ってしまいました。でも、みんなの心の中にその華は咲いています。ご冥福をお祈り申し上げます。

## ◆◆◆◆◆ 11 月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

1 日	常任理事会・役員会 (学園祭・研修旅行 反省他 年度末交歓会の件)	21 日	広報部編集会議
17 日	30 年度年間講義日程 センターへ申請	28 日	広報委員会
20 日	30 年度ふれあい館・ひろば館 使用許可申請書作成	28 日	シルバーだより 328 号作成
		30 日	29 年度支払調書作成
		30 日	30 年度日本総合医療専門学校 使用許可申請書作成

## ※ 事務局だより ※

平成 29 年もあとわずかです。元気で過ごせることの幸せをかみしめながら、シルバー大学で過ごす日々をありがたく思います。ある日はシルバー大学で学び、ある日はサービスを受けるという方が少しずつふえつつあるのも現在のありようです。

来年度は創立 35 周年目を迎えます。日々の楽しい越し方を仲間の皆さんから学べる素晴らしい場でもあります。

## 1. 講師会について

期日:12 月 15 日 (金) 午後 1 時～ 会場: 第一会議室

## 2. 30 年度「今と昔の町歩き教室」の教室名と講師の変更について

新) 今と昔の歴史散歩教室 講師 加藤純成先生・講師助手 山下静江先生

## 3. 30 年度学園祭について

期日:平成 30 年 10 月 19 日 (金) ～21 日 (日)

会場:ムーブ町屋 3F・4F

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

(メールアドレス) [arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp](mailto:arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp)

(ホームページアドレス) [arakawa-silver.com/](http://arakawa-silver.com/)



室長・田原



# シルバーだより

No. 329  
平成30年1月1日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

## 平成三十年を迎えて — 目標を持とう —

理事長 岡田 芳子

あけましておめでとうございます。

平成も三十年を迎えました。若い方に「え、平成生まれ」と驚いていましたが今では驚かなくなりました。けれども我がシルバー大学には平成生まれの方は誰もいません。皆大正・昭和生まれの方です。

新しい年を迎えて、どんな目標を持たれたでしょうか。誰もがずっと元気で健やかに暮らしたいと願っていることでしょう。健康でいることは人生で最も大切な幸福です。「人生の幸福は健康にあり」です。そこで皆さん、健康に毎日を過ごすために少しだけ努力してまいりましょう。

私の努力の一つは、寒さが増す特に冬の季節は冷え症で悩みます。そのため基礎代謝を高め、体を温かく保つようラジオ体操会に参加してその後の歩き運動です（1～2月の寒い日は日中にします）。この歩き運動は、体操後自然に集った数人と情報交換しながら朝のすんだ空気を吸って昨日と今日の違いをさがして楽しんでます。景色の中で、柿が色づいたことやざくろが実っていること、ゆずが色づいてきたことなど、下町の庭先に季節を感じるのです。



次に、シルバー大学の皆さんのように好奇心を持つことです。皆さんは、学びたい・知りたい・もっと深めたいなど思いには違いがあるでしょうが、それぞれの教室で学んでいるわけです。素晴らしき好奇心です。私はというと、3年前から漢検の学びを始めました。10級から始めました(小学1年生程度)。昨年8級まで終わりました。10級の本の中に書かれていることでも“へえー！！”と思ったことがありました。今年は、7級からです。この本の中から“へえー！！”を知りたいのです。私の小さな好奇心です。

また、時に図書館に行きます。昨年3月に開館した「ゆいの森あらかわ」に数回足を運びました。ここは智の拠点です。絵本を読んだり、童話を読んだり、吉村昭先生の資料室に立ち寄ってきます。まだ訪れていない方がいましたら、是非一度「ゆいの森あらかわ」へ足を運んでみて下さい。きっと来てよかったと思うことでしょう。

さて、間もなく平成30年度の募集が始まります。教室数は29年度と同じです。曜日・時間・会場等確認して申し込んで下さい。学びの友を増やしましょう。シルバー大学も智の拠点になりますように。今年も楽しい年にしてまいりましょう。

◎今年も良い年になりますよう、役員一同頑張りますのでよろしくお願ひします。

## 平成29年度 荒川シルバー大学 役員一覧

常 任 理 事	理事長	岡田 芳子	名誉学長	原田 治子		
	学 長	木村 國子	学長代行・副理事長	望月 公子	事務局室長	田原 弘子
	副理事長	石崎 恵子 (兼企)	副理事長・講師会長	高橋建司 (兼企)	書 記	立川 禮子 (兼総)
	副理事長	後藤八重子 (兼厚)	副講師会長	遠藤 光胡		
	事務局長	瀧澤百合子 (兼総)	総務部	池田 洋子	東日暮里地区長	尾島ゆう子
	副事務局長	山口 俊章 (兼総)	広報部		西日暮里地区長	畠山 英子
	施設部長	高橋 武三	企画部	嶋戸由美子	南千住 地区長	伊東千代子
	広報部長	水越 絹代	広報部	高山 順子	荒 川 地区長	山田 紀子
	会計部長	岩崎 芳民 (兼企)	広報部	市川 弘美	町 屋 地区長	滝口 和彦
			会 計	江川 芳江	東尾久 地区長	後藤 王子
		会 計	伊ヶ崎元子	西尾久 地区長	新井 義三	
相 談 役 (元学長) 稲川 君江		会計監査		43. 新井 義三	20. 中田 恭子	
地区代表長：後藤王子 地区副代表長：岡田正規・篠崎節江 地区代表書記：山田紀子・今井智枝子						
(地区) 理 事	班 長	1. 山口 俊章	11. 西澤 節子	21. 武田 咲	31. 松田 和子	41. 篠崎 節江
	東日暮里 1～7 西日暮里 8～13 南千住 14～21 荒 川 22～29 町 屋 30～35 東尾久 36～41 西尾久 42～47	2. 藤田 静江	12. 鶴岡 恵子	22. 酒井 倫夫	32. 滝口 和彦	42. 石原 優子
		3. 石川 波江	13. 中島 英子	23. 入山 勝子	33. 菅原 廣子	43. 高橋 信子
		4. 佐藤 啓子	14. 宮下 貞子	24. 竹内 陽子	34. 山泉 昭子	44. 高田 敏江
		5. 太田諏訪子	15. 隅田 照子	25. 吉田百合子	35. 布川 春江	45. 横山 陽子
		6. 矢野與志子	16. 庭野 美枝	26. 佐藤 康子	36. 橋 ハツミ	46. 石山つめよ
		7. 竹内 静子	17. 大工原仁子	27. 大島千恵子	37. 安西 昌子	47. 岡田 正規
		8. 松澤 芳子	18. 小林 敏子	28. 藤原 公子	38. 今井智枝子	
		9. 田畑 一枝	19. 小磯 教子	29. 西野喜美代	39. 山崎すい子	
		10. 阿部 成子	20. 土肥 絹江	30. 松本 光章	40. 中村美妙子	
副 班 長	20. 榎本 節子	29. 清水 仁美	32. 森 秀太郎	34. 徳岡喜代子		
教室代表長：田崎富男・北潟園枝		教室書記：塩崎美津江・柳原雅子		教室会計：太田諏訪子・鳥井充子		
(教室) 理 事	(月) 教室代表	器 楽	5. 丸橋 浩子	(木) 教室代表	絵手紙 A	29. 宮向井芳江
		硬 筆	27. 佐藤 ひで		絵手紙 B	31. 松田 和子
		水彩画・午前	41. 橋本 伸枝		ニット・木曜	4. 柳原 雅子
		水彩画・午後	29. 宮向井芳江		華 道	44. 押江マサヨ
	(火) 教室代表	水 墨 画	23. 矢ヶ部昭彦		健康体操	9. 増山美代子
		フラ・ダンス	21. 大竹多恵子		俳 句	10. 高間 恭子
		何でも	47. 寺澤 武		朗 読・午前	16. 辻原 貞子
		朗 読・午後	18. 澤野 敏子			
	(水) 教室代表	歌声クラブ	22. 鳥井 充子		朗 読・午後	9. 丸田 陽子
		自 分 史	4. 井出 治雄		輪踊り民舞	44. 村山 義博
書道・火曜		1. 山口 俊章	楽しい源氏物語	41. 小嶋 新平		
陶 芸		28. 竹内ゆみ子	東京近郊ミニ散歩			
(金) 教室代表	パソコン応用 I	34. 入江ユキエ	今と昔の町歩き	35. 布川 春江		
	パソコン応用 II	47. 安部八千代	英 語	32. 北潟 園枝		
	日本の話芸	44. 竹内 英晴	ニット・金曜	13. 五十嵐睦子		
	頭の体操	11. 西澤 節子	気 功	46. 中沢 玉枝		
	折り紙・絵本	22. 塩崎美津江	茶 道	12. 津山 良子		
	自然と小さな旅	17. 伊東千代子	書 道・金曜	29. 田崎 富男		
(土) 教室代表	社会科見学	29. 高橋 武三	パステル絵の具画	5. 太田諏訪子		
	写 真	43. 小林十三江				
	料 理	26. 佐藤 康子				
	音 楽	29. 西野喜美代				
(事務局)	施 設	28. 金久保芳夫	24. 吉野 茂	20. 中田 恭子 (兼監)		
理 事	庶 務	10. 阿部 成子	20. 榎本 節子	9. 増山美代子		

## 《《 研修旅行 — 堂ヶ島温泉と伊豆周遊の旅 — 》》

厚生部長の後藤さんが体調を崩されて参加出来ませんでしたので、91歳のお二人を頭に34名で、11月6日荒川区役所前を8時に出発致しました。

秩父宮記念公園見学、全面富士山の観える処でした。全員におとうふを戴きました。酪農王国オラッチェで昼食。黄金崎を廻り、堂ヶ島温泉着。ホテルは高台に建っておりまして、素敵な景観でお風呂は源泉掛け流しで、お肌ツルツルでよかったです。野天風呂は独立しておりまして海辺にございました。宴会はあらかじめお席を決めておりましたので、スムーズに進みました。

お酒を呑む方が少なかったのでビックリです。

2日目は松崎・旧岩科学校(重要文化財・明治期創建の学校)、加山雄三ミュージアムで昼食後、堂ヶ島洞窟の船旅に出ました。自由参加でしたが思いがけず21名の方が参加して下さり、添乗員の方も色々お世話下さってお陰様にて楽しかったです。今回の添乗員さんは、知的な方で鳥の博士とのこと。色々とお話をうかがいました。窓外の鳥のことを何でもお答え下さり、それはそれで楽しかったです。



3日目、もう帰りの日になりました。中伊豆ワインリーの試飲で皆様ほろ酔いで楽しそうでした。それぞれお土産をかかえ、最後は小田原フラワーガーデンで温室とかバラ園を見学。一路荒川を目指し、全員無事帰りました。

少人数でしたが、皆様和気藹々で充実した3日間でございました。

( 厚生部 後藤 王子 )

## 《《 「今と昔の町歩き」改め「今と昔の歴史散歩」 》》

平成30年度担当講師 加藤 純成

今まで、自分の夢を追いかけ、日本百名山から海外の山々まで歩き回っていましたが、昨年「エベレスト BC」まで行って一段落となりました。

そして最近、これからは何か「世のため人のため・・・」になることもしてみようか、と考えるようになり、望月先生の「教室」の後を受けて、「じゃ、歴史歩き」だったら歩けるかな・・・と思いました。

私は、これまで城・古墳・遺跡巡りもしてきましたが、それが何か役に立てば・・・北海道の畑を歩いて「黒曜石」を拾い、農家の方に怒られたり、仲良くなったり・・・。

とりあえず今まで通り、第2金曜日はシルバー大学の教室でお話しし、第3金曜日は現地に出かけます。若干の日程調整はありますが。



今のところの候補地は、これまで私の行ったところ、これから行きたいところを中心に、「首都圏外郭放水路地下貯水槽」「宮ヶ瀬ダム」「第五福竜丸展示館」「海上保安資料館(横浜館)」「SL」「石垣山城」「保渡田古墳群」「下野薬師寺跡」「練馬区のカタクリ公園」「秩父の農民ロケットと棕神社」等、あまり歴史に関係ないかな、というのがありますが、「まあ、あまり堅く考えずに・・・」と、望月先生に言われていますので、お許しください。元気に楽しく・・・と思っております。



◎平成 29 年度学園祭の展示作品と発表についてのコメントを掲載致します。

**陶芸教室** テーマは決めず、キャリアの違いこそあれ、皆一人ひとりが残らず学園祭に向けて取り組んだ作品を発表展示しました。

今年度は 2 年間ブランクのあったチャリティー販売会を開催しました。広範囲にわたり皆様にご協力頂いた事に大変感謝しています。と同時に教室全員一丸となり取り組む事が出来ました事は、これからの作陶活動にも大きく影響すると思います。それ以上に皆、学園祭の大いなる意義を見出す事が出来ました。これは私達陶芸教室の大きな喜びでもありました。 ( 代表 竹内ゆみ子 )

**パステル・絵の具画教室** 今年度は、永井先生のご指導を受け、デッサン・写生等絵の基本となるものに取り組んできました。実物をしっかり見て描く、表面だけではなく中身や向こう側にあるものを感じて描くことを心がけてきました。

お互いにモデルになって描くクロッキー、バラやカーネーションの写生、自然公園での写生等々、四苦八苦してしまいました。

学園祭での成果の発表はいかがでしたでしょうか。教室で描いていて分からない時は、友人や先輩にアドバイスをもらい、何度も何度も塗り直したり、ちょっとしたものを付け足したりと努力と工夫をして仕上げました。来年の学園祭でもより上達した作品発表ができるよう楽しんで描いていきたいと思ひます。 ( 代表 太田諏訪子 )



**書道(金曜)教室** 天国の牧子婦美子さん、書道金曜教室の学園祭作品鑑賞して頂けたでしょうか。

今年度は、八嶋先生のご指導のもと、学生全員が王羲之 蘭亭序を畳一畳半ほどの紙に、各自分担して臨書するという大作に挑戦しました。初めは間違ったらやり直しになってしまうので大変、行書は苦手で書けない、順番はどうする等問題は色々ありましたが、完成した大きな作品に皆満足しています。さらに、この作品の共同作業を通じて書道教室の個々を思う気持ちが深まり、団結された教室になりました。(冒頭の牧子さんは昨年度まで在籍されていましたが、昨年 3 月に 95 歳で天命を全うされました。ご冥福申し上げます) ( 代表 田崎富男 )

**おしゃれニット教室** 5 年目となり、桜井先生のご指導のもと、前年の 11 月から学園祭に向けて編み始めました。展示作品はアラン(縄編み)模様のベスト。アラン模様とはアイルランドの漁師が事故等にあった時にすぐにどこの家族の人が分かるように妻が愛情を込め編んだ家紋のようにデザインしたものです。ベストは縄編み模様を前中心で左右に分けて衿ぐりを作ったのがポイントになっています。セーターは引上げ編みの学習で色合いを考えながら基本の糸を引上げ色々な模様を入れながら編み上げました。

そして、今年流行の縄編みのバックと帽子も展示しました。一本の糸から頭・目・手を使って一目、一目編んで完成した時の達成感、作品を着て街中で

「素敵なセーターですね」と声をかけられた時は嬉しさでいっぱいです。

ニットは楽しい！あなたも始めてみませんか。

おしゃれニット教室でお待ちしております。

( 木曜日代表 柳原雅子 金曜日代表 五十嵐睦子 )





**今と昔の町歩き教室** あいにくの台風にも関わらず沢山の友人が来てくれました。教室は 11 の班で成り立っています。外に出かけた時に写真を撮り、望月先生のご指導のもと、学園祭では思い思いに工夫しながら頑張ってきました。感謝でいっぱいです。友人にも「色んな所に行けていいね」と言ってもらえて本当に感動しました。励みとして来年に向け頑張っていきたいと思います。（代表 布川春江）

**茶道教室** 11 月は、お茶の世界では、お正月とされています。それはつぼ切りと言って初めてつぼのお茶を挽き、炉開きをします。茶室のしつらえは、床に掛け軸をかけ、床には花をいけ、香合を飾ります。今年はそのお茶室を再現してみました。舞台正面右側の二人はお客様。炉に近い方が正客、次客の順に座りお茶のいただき方、お道具の拝見の仕方を見て頂きました。又左側の二人はお茶席とは異なりますが、お香の手順を見て頂きました。（代表 津山良子）

**折り紙・絵本教室** 本年度は、男性 3 名を含めて計 32 名で出発でした。毎回講師の石崎先生から絵本の紹介、読み語りがあり、心なごむひとときです。

学園祭には、色紙に飾った折り紙作品を展示しました。主として花をテーマに、各自作りたいものを選び挑戦しました。工夫あり、苦勞もりましたが、助け合いもありパワー全開で楽しく取り組み、絆も深まりました。人に差し上げる手紙などに、手作りの花をちょっと添えられる楽しみも得られ嬉しい限りです。

（学生 小山節子）

## 《 9 月の合同講義 薩摩琵琶演奏会 》

講師 日本琵琶楽協会常任理事 都 穂鳳 様

今年度第 3 回目の合同講義は薩摩琵琶の演奏会でした。

演目は、「扇の的」・「うつぼ猿」で、岡田理事長のご挨拶と講師のご紹介があった後すぐに演奏が始まりました。

扇の的は、平家物語の有名な那須与一の的射ちの場面。そしてうつぼ猿は、能・狂言・日舞でも舞われる猿回しと猿との心情を表わした素敵な演目でした。

演奏の後、琵琶の本体の木の説明（くわ・桐・栗の木）、弦が絹糸で強いこと等詳しく知ることが出来ました。学生より 2 問程の質問があり、続いて琵琶の演奏による「荒城の月」を全員で合唱しました。

日頃、琵琶との接点が少ない中、貴重な経験をさせて頂き、ありがとうございました。閉会の言葉が木村学長よりあり、盛会の裡に終了となりました。

その晩、都先生より岡田理事長に、「皆さんがとても静かに聴いて下さったので、気持ちよく演奏できました。ありがとうございました」と、お礼の電話を頂きましたとお聞きしました。230 名もの出席者と演奏者が一体となり、いつまでも心に残る、素敵な合同講義でした。（広報部 市川弘美）

## 🌸 平成 29 年度シルバー大学交歓会について 🌸

閉講・卒業式後の交歓会を、今年度も下記要領にて実施致します。

多数の方のご参加お待ちしております。（教室ごとの申し込みになります）

1. 日時 3月16日（金） 午後1時～4時
2. 会場 サンパール荒川 3階小ホール
3. 会費 4,000円（食事・飲み物代含む）  
参加申し込み締め切り 1月31日（水）



◆◆◆◆◆ 12月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- |     |   |     |                             |
|-----|---|-----|-----------------------------|
| 6日  | 常任理事会・役員会<br>(30年度募集・安全保険・<br>学芸会・交歓会他) | 19日 | 広報委員会                       |
| 14日 | 30年度募集要項作成                              | 22日 | 30年度年間日程打ち合わせ<br>(生涯学習センター) |
| 15日 | 講師会                                     | 26日 | シルバーだより 329号作成              |

※事務局だより※

1. 平成30年度受講生募集受付について

◆町歩き関係「下記4教科」を含む申し込みについて

- ①今と昔の歴史散歩 ②自然と小さな旅 ③社会科見学  
④東京近郊ミニ散歩

受付日：2月9日(金) 時間：午後1時～3時

※ただし、パソコンは13日(火)からの申し込みとなります。

◆29教科「上記4教科以外」の募集

受付日：2月13日(火) 時間：午前10時～午後3時

受付日：2月14日(水)～22日(木) 時間：午後1時～3時

(申し込み会場について)

生涯学習センター内です。(正面玄関に会場を掲示)

(費用について) ,

運営費については、複数の教科を受講されても1年間一律¥7,000です。  
受講料は、1教科1年間5,000～7,000円です。

(申込用紙について)

「継続申込書」=1月の役員会終了後、地区班長が配付・・・在校生用

「新入学申込書」=1月より玄関ポスト前に設置・・・新入学生用

2. 平成30年度の開講教室の曜日・時間帯は下記のようになっております。

/=午前・午後の時間帯区分 ◎=午前と午後の授業あり

(月) ◎水彩画・水墨画 / 器楽・硬筆・何でも・フラダンス

(火) 歌声クラブ・書道火曜・◎陶芸・パソコンI・II / 自分史・日本の話芸

(水) 自然と小さな旅・社会科見学・料理 / 頭の体操・折り紙絵本・写真

(木) 絵手紙A・華道・◎朗読・輪踊り民舞 / 絵手紙B・おしゃれニット木曜・  
健康体操・俳句・楽しい源氏物語・東京近郊ミニ散歩

(金) 英語・書道金曜・おしゃれニット金曜 / 今と昔の歴史散歩・気功・茶道・  
パステル絵の具画

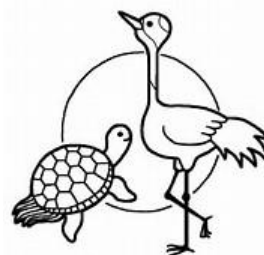
(土) 音楽 /

注記：上記に変更のある場合は、改めてお知らせ申し上げます。

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

◆年末年始のお休み：12月27日～1月7日◆

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



室長・田原



# シルバーだより

No. 330  
平成30年2月1日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川3-49-1  
理事長 岡田芳子  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

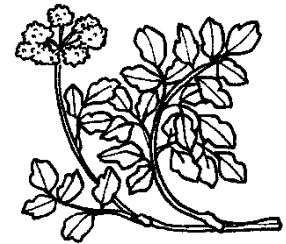
## — 2月を迎えて —

学長 木村 國子

一年で最も寒い2月を迎えました。冬にさようならをして、暖かい春に向かう希望が持てる季節です。今では2月3日あたりに祝う節分は、季節を分けるという意味を持ち、かつては、立春、立夏、立秋、立冬の前日に行われていたようです。昔の人がどんなに季節の変化を楽しみにしていたかが伝わってきます。

この様に、季節の変化を楽しめるのも、私達が四季のある日本の国に生まれたお陰です。年末、寒い日本を逃れ、タヒチに滞在しました。コバルトブルーの美しい海、豊富なフルーツ、現地の人々の温かい笑顔に囲まれながらも、「あー、この地には四季がないのだ、桜の花、雪の美しさ、秋の紅葉を味わうことが出来ないのだ」、と思うと複雑な気持ちでした。改めて、四季のある日本の自然をもっと大切にしなければと思いました。

2月はまた、シルバー大学各教室の募集が始まる時期です。継続する人、心機一転新しい教室にチャレンジをしようと思っている人、それぞれ教室の特徴や目指す目標が書かれている募集要項をよく読んで自分に合った教室を選んで下さい。そして始めたら少なくとも1年間は続けてみて下さい。今まで見えなかった色々なことが見え、気づくはずです。

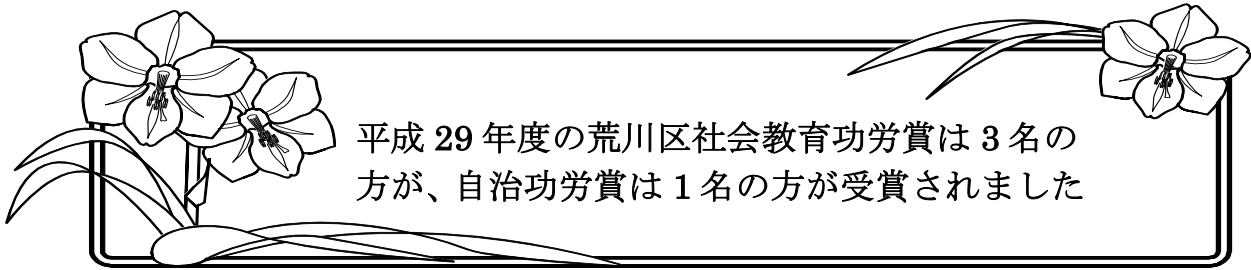


平成30年度の募集は、33教科、39教室です。昨年と変わったところは、外歩きの4教室（自然と小さな旅、社会科見学、東京近郊ミニ散歩、名前の変更となった今と昔の歴史散歩）は、事前募集をします。係りの人達が、皆さんにとってより良い募集方法となるように考えて行っています。混雑を避けるため、この4教室は、2月9日に募集をします。一般募集は2月13日から行います。

今、学芸会出場教室は、準備に燃えています。今年度の学習成果を見て頂こうと、どの教室も一生懸命練習に励んでいます。きっと色々な工夫が見られることでしょう。今年度は10教室(器楽、健康体操、歌声クラブ、日本の話芸、フラダンス、輪踊り民舞、朗読、音楽、気功、英語)の発表となります。

学芸会の発表は、展示発表のように、目に訴えるだけでなく、言葉や音、動作によって表現するものが多く、どんなことを学習したのかをより具体的にお伝え出来ると思います。たった1日、数十分間の内に思いを込めて、1年間で学んだことの一部でもお伝えできれば、という気持ちで皆頑張っていますので、是非ともご参観頂き、励ましの言葉をかけて下さりますようお願い致します。

これから3月へ向けて、どの教室もまとめの時期に入ります。誰のためでもなく、自分自身のために、1年間の学習成果をまとめてみませんか？



平成 29 年度の荒川区社会教育功労賞は 3 名の方が、自治功労賞は 1 名の方が受賞されました

この度は、荒川区長さんより「社会教育功労賞」を授与して頂きました。

最初聞きました時は、身に余る大きな賞に驚き、うれしさを何と表現してよいか分かりませんでした。この受賞には、岡田理事長、木村学長をはじめとして、たくさんの方々のお力添えがあったお陰と、深く感謝しております。

11月9日の表彰式には百名以上の皆様が集い華やかな雰囲気の中で行われました。このような晴れやかな場所に居合わせることが出来ました、幸せいっぱいな自分に、オーバーかも知れませんが、生まれて初めて酔ったような気分になりました。これも全てシルバー大学のお陰と感謝しております。理事長、学長もお見え下さいました。とても嬉しく存じました。

今後も体の続く限り、シルバー大学で学び続けたいと思っております。主人の仏壇にも報告致しました。シルバー大学の何人もの友達からお祝いの電話も頂戴しました。最高の幸せと喜びを本当にありがとうございました。

( 西尾久 42 班 小島 富美子 )

秋も深まり美しい紅葉の季節となりました 11 月 9 日、岡田理事長、木村学長はじめ皆様方のお陰で、社会教育功労賞を受賞することが出来ました。感謝申し上げます。こんな私でもよかったのかと思い乍らも嬉しく思いました。

私がシルバー大学に入学出来たきっかけは、近所に入学している方から学園祭のお茶券を頂いたのが始まりです。会場へ行き、各教室の作品が素晴らしいのに驚き、私も入学して学べば出来るようになるかと思ひ、躊躇しましたが入学して早 17 年が過ぎ、83 歳になりました。



腰痛になった今もフラダンスを続けて 11 年。教室でフラを踊る前の準備体操、ストレッチは、足腰の悪い私には、良いことであり、また、フラダンスを上手に踊れる為の運動だと分かった今は…。以前はストレッチの時間を省いて踊りを多く教わった方がいいと思った時もありましたが、それは間違いだと気づきました。今は美容と健康に良いフラダンスと思っております。

シルバー大学より功労賞受賞のご配慮を下さり、誠に有難うございました。

( 西日暮里 10 班・総務部 阿部 成子 )

もうお一人の社会教育功労賞は学長代行で健康体操教室と今と昔の町歩き教室講師の望月公子先生が受賞され、岡田理事長が自治功労賞を受賞されました。

❀ おめでとうございます ❀

## 《《 発表会を終えて 》》

昨年 11 月サンパール荒川小ホールにて、朗読教室第 6 回発表会を行いました。天候にも恵まれ、会場には大勢の皆様が足を運んで下さいました。至らない点多々あったと思いますが、お帰りの際には温かい言葉を沢山かけて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。教室の仲間からの感想をまとめてみました。

☆何度練習しても当日はドキドキしながら読みましたが、自分なりにやり遂げる事が出来ました☆池田先生のご指導のもと、練習した成果を出し切れて思い出に残ります☆マイクに近づいて、という先生の注意を思い出し、聴き手に届くように読みました☆様々なハプニングがありましたが無事終了。先生のご指導に感謝の気持ちで胸が熱くなりました☆作家の思いや情景が浮かんで感動し、人生勉強につながります☆声を出す事は認知症予防につながり、仲間達の読み方にも味がある☆緊張しすぎて反省することが多かった☆どんな作品と出会えるか楽しみに教室に通っています等、一言ずつ感想を頂きました。

読み手の声を通して物語の世界が浮かび上がってくる、読み手と聴き手によって創られる世界は、静かに本と向き合うのとは違った魅力があるようです。これからも私達の声が届けられるよう練習を重ねて朗読教室が長く続く事を願っています。会場にお運び下さいました皆様、本当にありがとうございました。

「言葉には 涙も色も 在りありて 一筋君に届けと語り」(朗読教室一同)

### 2月の行事

### 平成 29 年度 学芸会プログラム

日時：平成 30 年 2 月 23 日 (金) 午前 9 時 20 分～午後 4 時 45 分

場所：サンパール 小ホール

No	教室名	内 容	予定時刻
	開 会 式	挨拶 理事長 岡田芳子	9:50~10:00
1	器 楽	「少年時代」 「エーデルワイス」 他 3曲	10:00~10:25 (25分)
2	健康体操	1. ロザリア 2. アメージンググレイス 3. おもちゃの チャチャチャ 4. シルバー大学八木節 5. ミニ劇 6. 見上げてごらん夜の星を	10:30~10:55  (25分)
3	歌声クラブ	(1) 世界の民謡：線路は続くよどこまでも・埴生の宿・ 森へ行きましょう・おおブレネリ・蛍の光・故郷を離る る歌他 (2) みんなで歌おう：ともしび・トロイカ・ 上を向いて歩こう	11:00~11:30  (30分)
4	日本の話芸	・寿限無 ・早口言葉 ・落語「饅頭こわい」「老いらくの荒川線」	11:35~12:00  (25分)
5	フラ・ダンス	1. 月の夜は 2. グリーンランタンフラ 3. レイナニ 4. 南国の夜 5. パパリナラヒラヒ	12:05~12:30  (25分)
	昼 休 み		12:30~13:30

6	輪踊り民舞	1. お座敷小唄 2. 踊る十二月 (じゅうにつき) 3. 茶つきり 4. 新二十一世紀音頭 5. 炭坑節 (みんなで踊る)	13:30~13:55 (25分)
7	朗 読	冬のうた (詩) と昔々・・・ ・詩「はつゆき」他 ・昔話「きつねとかわうそ」他	14:00~14:40 (40分)
8	音 楽	1. 唱歌メドレー 2. 希望 3. 風 4. イエスタデイ 5. あなたの心に	14:45~15:10 (25分)
9	気 功	1. 日常できる気功 2. ジャンゴン 3. 内養功	15:15~15:45 (30分)
10	英 語	会話 ①荒川区おすすめ処 ②上野界限名所めぐりの旅 ③パンダを見に行こう (道案内) ④王子・狐の行列 ⑤京都を巡る旅⑥花のある暮らし⑦教育 (今日行く) 教養 (今日用) ⑧魔女のスープ 歌 ケセラセラ他	15:50~16:30 (40分)
	閉 会 式	挨拶 学長 木村國子	16:35~16:45

◆◆◆◆◆ 1月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- 5日 荒川警察署武道始め式 23日 30年度年間日程申請  
山口副事務局長 出席 (区・生涯学習課へ)
- 10日 常任理事会・役員会 23日 広報委員会編集会議
- 22日 高年者クラブ新年会 26日 シルバーだより 330号作成  
山口副事務局長 出席

※事務局だより※

1. 平成30年度募集受付 期日・時間・会場 について

- ① 2月9日 (金) (午後1時から抽選開始) 受付会場：第一会議室  
《町歩き4教科のみの受付となります》
- ② 2月13日 (火) (午前10時~午後3時) 受付会場：第一会議室
- ③ 2月14日~16日 (水~金) (午後1時~3時) 受付会場：第一会議室  
2月19日~22日 (月~木) (午後1時~3時) 受付会場：当校事務所  
《2/13~22日はすべての教室の受付が可能です》

◆追加申込について：初回の領収書を持参すること。(運営費の重複支払を防ぐ為)

※募集要項をよくお読みになり、申込書にご自分で必要事項を記入の上、受講料を添えてお申し込みください。

※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。

◆希望教室が定員を満たし次第、締め切らせていただきます。

2. 水彩画教室「第22回発表会」と絵手紙教室「第1回発表会」のお知らせ

会期：3月6日 (火) ~3月12日 (月)

時間：午前10時~午後6時 (初日は午後1時~、最終日は午後3時まで)

会場：町屋文化センター ふれあい広場

※2教室共、会期・時間・会場は同じです。

(事 務 所) TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原