



シルバーだより

No. 375

令和4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

— 令和4年度の出発にあたって —

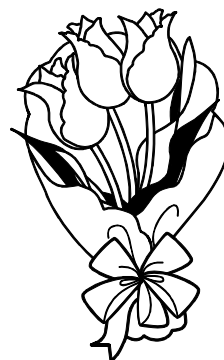
理事長 岡田 芳子

令和4年度が始まりました。

開講・入学式が4月15日に予定されています。入学式と申しますと、小・中学生の頃は心ときめき、歌のように友達百人できるかなと、うきうきしたものです。

私達の開講・入学式も大学生になるのだと、大学を経験された方も、されない方も想像を膨らませてください。自分が学びたい教科を選び一年間継続し、さらに深めたい学生はその後も続けられます。コロナ禍ではありますが、気をつけて大学生生活を楽しんでください。

ところで3月22日、令和3年度の閉講・卒業式が人数制限の中、サンパール荒川で行われました。前半は閉講・卒業式で卒業生62名(5年間学んだ学生)。後半は、受賞式で、奨励賞(10年学んだ学生)38名、学長賞(20年学んだ学生)10名、理事長賞(30年学んだ学生)はありませんでした。昨年度に続き十分な学習ができませんでした。短い時間でも教室の構成人数等により学習を続けられた教室もありました。正直、教室運営も諸行事も決断に苦悩しました。そんな中であって役員の皆様の協力、学生・講師の皆様のご理解によって令和3年度が終わりました。



さて、人事に関してですが、長い間常任理事として、学長・副学長・学長代行として、アイデア満載の望月公子先生が任をおり今後は顧問として全体の助言をいただくことになりました。尚、健康体操教室の講師は継続されます。さらに、講師や役員の方々に退任された皆様に厚く感謝申し上げます。ありがとうございました。

今年度も荒川区のご理解ご協力(西川太一郎区長様、区議会議員、そして区役所の方々)のおかげをもちまして、学習の中心である生涯学習センターやふれあい館等がお借りできます。まだまだコロナ禍が続く中、会場が変更になる場合がありますので、学習の場所の確認をお願い致します。

『社会とのつながりが健康の元』と言われていますが、コロナ禍の中、日々の体調には十分気をつけてほしいと思います。そして、『やっぱり友人と共に学び合えることは楽しい』と、そんな生活を送って下さい。

《《 吟行会を終えて 》》

私は俳句教室に入って8年になります。俳句については、必ず季語を入れて5・7・5で詠むという知識しかありませんでした。そんな中で皆様とても優しく受け入れて下さり、田中先生のご指導と、皆さんの俳句の作り方をお手本に、何とかここまで続けて来ることができました。私もですが、皆さん吟行会に出かけて俳句を作るのが好きで、年2,3回吟行会を行います。

今回は、12月9日に文京区の椿山荘に行きました。明治時代に山県有朋が、つばき山と言われた土地を購入して作らせた邸宅は、閑静な住宅地の中にあって都内とは思えない程の深山峡谷の風情がありました。三重塔、七福神、羅漢などがあり、巡るのが楽しいひと時でした。庭園は折しも冬紅葉が綺麗で赤、黄、緑と美しい中、雪吊なども整い、冬めく季節を感じました。この日は快晴に恵まれ、絶景を楽しみながら1時間程度散策し、参加者15人で久しぶりに会食をして解散となりました。

吟行句

雲海の演出の庭冬うらら
雪吊の松従へて塔聳ゆ
晴の日と変わらぬ紅葉椿山荘
冬紅葉移ろふ時を彩りて
小六月並ぶ羅漢のとぼけ顔
雪吊の縄のかすかな震へかな
小路ゆく羅漢の笑顔冬うらら
雪吊を見立てし会席膳に湧く
街中に山水の景冬温し
椿山岩肌はらり冬紅葉
良きことの起こる兆しか梅早し
皿に載る雪吊の雲丹夢誘ふ
雪吊や所どころに紅葉映え
冴ゆる川水面きらきら園を縫ひ
散紅葉踏み辿りゆく七福神

笙
信
麗子
かつ
洋子
謡
ふみ子
智
悦
みつえ
文
芽衣
洋輝
知恵子
京



(俳句教室 塩崎 みつえ)

《《 新聞を楽しむコロナの日々 》》

コロナで家時間が多くなったので、昨春から新聞を読みだした。時間をとるので、ニュースはテレビやパソコンで間に合うと思い、新聞は止めていた。

朝食を終えてコーヒーを入れる。改めてゆっくり目を通すと、毎日、編集者や取材担当者の工夫で、ユニークな情報や楽しい記事が載っていて楽しい。今朝はこの寒さの中、江東区の大横川沿いの早咲きの桜が開花し、春の予感を告げているという。見には行けないが、ほんわか希望を感じられて嬉しい。

今日の占いには、「気づいたことはすぐ忘れる。日常からメモを取るべし」と。

読者の投稿欄に、86歳の女性が、10年続けた生涯学習の事務方と図書館のボランティア朗読の会を引退卒業しようと考えているとあった。

又、同じページに50歳の男性作家が、将来の70歳の自分について書いていた。彼は、10年ごとに次の10年先の自分の生活を考えることにしているそうだ。「人は大人になり、結婚すれば子供を育て、夢中で生活を支え、毎日の生活のことでいっぱい、ふと気が付けば、いつの間にかおじさんからおじいさんになっている。やっと楽になった時、気が付けば体も弱り始めている。70歳になった時、少なくとも日々の生活を楽しんでいられるだろうか？」と。

人生100年時代とは言っても、若い頃の10年とは大きく異なる。84歳の私は、10年先どころか5年先の自分も想像できない。でも2年なら頑張れる。ならばその2年を有効に楽しく暮らしたい。投稿者の女性は、「人生の卒業論文を書く」という。そろそろ私も卒業論文のテーマを考えておかねばと思った。

テレビやパソコンがあれば、新聞はあまり必要ないと思っていたが、「色々な情報を得るツールとして、とても役に立つ」と再確認しているコロナの日々である。

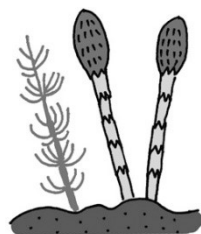
(企画部 嶋戸 由美子)

投稿

《《 私の幼少期 》》

昭和20年1月12日に豊島区の防空壕で出産したと親から聞きました。一番空襲の激しい盛りだったので苦勞をしたようです。産湯にも入れられず、空襲開放後にやっと産湯に入れたそうで、「とても汚い子だったのよ」と言われていました。

生後3か月頃頭の数センチ上に焼夷弾が落ち、危うく死ぬところだったと聞いています。それで中野区鷺ノ宮へ引っ越しをしたそうです。赤ん坊から中学3年2学期までを鷺ノ宮で過ごしました。幼稚園は、鷺ノ宮幼稚園でこの頃私は親を相当てこずらせたと聞きました。お昼のお弁当の時間になると泣きだすそうです。何故なら、園児の皆が食べるのを見ていて、自分が遅くなってしまうのだそうです。私自身は覚えがありません。母がお弁当作りに苦勞をしたようです。細かく切り、果物だけにしても変わらなかったと言っていました。



小学校は若宮小学校という新しくできた学校だったので、当時では珍しいプールがついていました。2年生の時に家の手伝いで雨戸を閉めていて指先を挟み、てんかん発作を起こし母が舌を嚙んではいけないと指を口に突っ込んだため、しばらくは歯形が残りそれを見るたび申し訳ない気持ちがしたことは覚えています。それから2回発作を起こしましたが、その時は割りばしにガーゼを巻いたものを身近に置くようになりました。

5年生の時には、火鉢にやかんがかかりお湯が沸いていたのに引っ掛けて、太ももに浴びてしまい大やけどをしました。この時は父がおぶって、医者に行くのが恥ずかしくて嫌でした。しかし今思うと、親のありがたみを感じるようになりました。

1年生から6年生まで卒業5期生として友人は一緒だったので、濃密な関係であるので、今だにクラス会を年2回行っていました。コロナ禍のせいで、もう2年も友人達に会えていません。

(読書・心の旅教室代表 市川 弘美)

4月の行事

令和4年度 開講・入学式

期日：令和4年4月15日（金） 時間：午後2時（受付：1時半より）

（第一部）

1. 開式の言葉
2. 全員起立礼
3. 理事長挨拶
4. 新入生紹介
5. 学長式辞
6. 誓いの言葉
7. 来賓挨拶
8. 来賓紹介
9. 校歌斉唱
10. 閉式の言葉
11. 来賓退場

（第二部）

1. 開始の言葉
2. 講師・事務局紹介
3. 常任理事紹介
4. 地区長紹介
5. 班長紹介
6. 閉会の言葉

※終了後 記念撮影 新入生



ホームページ掲載履歴：（2/22）写真教室更新・（3/2）ご挨拶・お知らせ・シルバー便り
更新（3/14・3/16・3/17・3/18・3/22）令和4年度授業日程・年間行事予定・（硬筆・水彩画・水墨画・フラダンス・歌声クラブ・書道火曜・陶芸・話芸・ミニ散歩・パソコン・頭の体操・折り紙絵本・自然と小さな旅・社会科見学・写真・料理・ヨガ・パステル絵具画）

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 〈3月〉 ◆◆◆◆◆

- | | | | |
|------|---|------|--|
| 1 日 | 次年度閉講・卒業式会場申請
(サンパール荒川・R5. 3. 20) | 22 日 | 令和3年度閉講・卒業式
賞状授与式 |
| 2 日 | 常任理事会・教室代表者会
地区班長会
(募集申込み状況/閉講式について・受賞者確認/開講・入学式) | | 卒業生 62 名
奨励賞受賞者 38 名
学長賞受賞者 10 名
感謝状受賞者 5 名 |
| 4 日 | 賞状準備 事務局 | | (於・サンパール荒川・小ホール) |
| 5 日 | 賞状準備 (増山・伊東) | 25 日 | 保険加入書類作成 |
| 10 日 | 賞状確認 理事長・学長 | 30 日 | シルバーだより 375 号作成 |
| 15 日 | 広報委員会 | 31 日 | 令和4年度学校要覧作成 |
| 22 日 | 三役・企画部会議 | | |

※事務局だより※

🌸 大ホールでの開講・入学式は久しぶりです。工夫を重ねて、只今準備中です。 🌸

1. 新年度書類配付について（各地区役員さんによる）

①シルバーだより 4月号 ②令和4年度年間日程表 ③各教室第一回目の持ち物

※《学校要覧》は5月配付と致します。

2. 講師会について 4月25日（月）午後1時 会場：センター 大会議室

（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. 376

令和4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

— さわやかな5月を迎えて —

学 長 木村 國子

令和4年度の開講・入学式を4月15日和やかな雰囲気に入れ、無事終了いたしました。今年度の新入生は75名です。

コロナ禍のため久しぶりのサンパール荒川大ホールでの開催となり、荒川区長西川太一郎様代理 荒川区教育委員会教育長 高梨博和様をはじめ多数のご来賓のご参列をいただき、行われました。今年は特に人数制限もなく、十分な感染対策をとり、講師・役員・在校生の方々も出席し、大勢の祝福を受けての入学式ができましたことを大変嬉しく思います。

いま世界では、学びたくても学べない、それどころか、安心して毎日の生活を送れない悲惨な状況の中で苦しんでいる人々が大勢おられます。年をとっても、学びたいという意思があれば、学べる場所がある。同じ志を持つ友がいて、温かく迎える師がいる。シルバー大学は、そういう学校です。どうか、この幸せを自覚し、この機会を大事にして、思いを遂げられないでいる人々にも心を寄せて、学びの道を進んでください。



常に申し上げているように、シルバー大学は、その意志さえあれば、興味さえあれば、何クラスでも受講できます。学びの広がりは無尽です。

5年在学で卒業ですが、その後、何年でも学び続けることができます。学びの期限は無尽です。

講師と役員の皆様のボランティア精神に支えられ、荒川区の援助を受けていますので、ご存じのように学びの費用は低額です。

さらに素晴らしいのは、シルバー大学は、常任委員会、役員会等の組織を通して、学生が中心になって運営しており、入学式・卒業式はもとより、学園祭・学芸会等の諸行事、合同講義等総て学生自らの手により、計画・実施されていることです。

「自主、独立の精神を」と、シルバー大学の校歌にもあるように、皆さんには、改めてこの言葉の大切さを心にとめて、学校生活の中で実践し、目標を達成してほしいと願っています。

「一生感動 一生青春」(相田みつを)の言葉通り、皆さんが選んだこのシルバー大学で、これからの人生を思いきり羽ばたいてみませんか。私も、微力ながら皆さんのお手伝いをさせていただき、皆さんと共に学び、力いっぱい羽ばたいてみたいと思います。

●令和3年度 閉講・卒業式 : 3月22日 サンパール荒川小ホール

5年間の学習を無事終了し卒業されました62名の皆様、おめでとうございます。さらに、10年間学習を継続され奨励賞を受賞されました38名の皆様、20年間学習を継続され学長賞を受賞されました10名の皆様、感謝状を授与されました5名の皆様、誠にありがとうございます。

賞状授与式の様子の写真と、卒業生・奨励賞・学長賞・感謝状受賞者のお名前を掲載いたします。



岡田理事長



木村学長



授賞式の模様



卒業生答辞



校歌斉唱



感謝状・花束贈呈



参列者の皆さん

各受賞者氏名（敬称略）

✿卒業生 62名

小中則子・加藤明夫・笹原よし子・嶋田喜久枝・杉本かづ子・濱田三枝子
 秋和スマ子・石毛博子・高橋由美・三上道子・野沢サキ・相庭美樹子
 岡安英子・佐藤和子・志村眞知子・高橋ふみ・佐京京子・石井英子
 加々美八千代・鈴木年栗・大澤しげ子・永尾文勇・若山章江・加藤節子
 岸野喜郎・草野恵美子・上田瀧子・恩田政広・高橋久美子・飯田澄子
 鈴木明子・文久美子・五十嵐諭・神戸登志子・本田勇喜一・小林富子
 島田秀男・内村友企子・齋藤秀子・藤田ショウ子・榎本節子・清水敏子
 池澤洋子・赤城菅子・久保田和江・高内節子・佐藤文子・小泉幸子
 竹村千代子・三浦京子・塩澤平子・矢野豊・高橋章子・竹内美千代
 繁本武雄・皆藤安紀子・新井豊子・吉田淑子・高橋健治・安田スミ
 桑原正子・鈴木知恵子

✿奨励賞受賞者 38名

今野テル子・石川波江・内田美枝子・堀越友子・佐藤一元・板橋初枝
 湯本恒夫・木村 栄・宮下貞子・中川美智子・小林敏子・金子たえ子
 小川裕子・高間恭子・細田金義・松島 彰・北瀬寛子・中島サエ
 武田 要・北潟園枝・吉田敬子・大塚富美子・安部世利子・百瀬百合子
 武田敏照・武田直子・大森和子・松坂麗子・鈴木セツ子・難波富久次
 押江マサヨ・川岸紗智子・泉 好光・小黒初江・谷川洋子・清水一子
 寺澤 武・手島雅子

✿学長賞受賞者 10名

遠藤友鶴子・茂呂ユリ子・西澤セツ子・古口マサノ・石井松子・大熊富子
 濱 妙子・加藤昭子・石井久子・大久保和子

✿感謝状受賞者 5名

稲川君江(元学長・相談役)・八嶋セツ子(前金曜書道教室講師)
 中澤玉枝(前気功教室代表)・小磯教子(前南千住地区班長)・伊ヶ崎元子(前会計部)

5 月 の 行 事 予 定

期 日	行 事	講師プロフィール
20 日 (金)	令和 4 年 第 1 回合同講義 健康長寿の秘訣、口腔ケア ～新型コロナから平穏死まで～	日本大学 名誉教授 落 合 邦 康 先 生 著書：「腸内細菌・口腔細菌と全身疾患」 「ためしてガッテン」NHK、「羽鳥慎一モーニングショー」など出演多数
会場：サンパール荒川 3 階 小ホール 時間：午後 2 時より		

※上記、コロナ禍により 2 度の講義中止を経て、この度いよいよ実現の運びとなりました。

ホームページ更新履歴 4/25 パステル絵具画, 4/3 令和 4 年度授業日程 一部変更（水墨画・東京近郊ミニ散歩・華道・英語）, 4/3 令和 4 年度年間予定表（一部修正）, 4/1 ご挨拶・お知らせ・シルバー便り, 4/1 今と昔の歴史散歩, 3/30 令和 4 年度授業日程（今と昔の歴史散歩・英語・気功・茶道・書道（金曜）・パステル絵具画・音楽）, 3/25 読書・心の旅, 3/25 令和 4 年度授業日程（絵手紙・おしゃれニット・華道・健康体操・俳句・朗読・輪踊り民舞・読書心の旅）

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (4 月) ◆◆◆◆◆

- | | |
|---|--|
| <p>5 日 常任理事会・役員会 年間日程表・一回目の持ち物他配付</p> <p>15 日 開講・入学式（サンパール荒川大ホール）
令和 4 年度 在籍者数（4/15 締）
学生在籍総数 705 名
（内新入生 75 名）</p> <p>19 日 広報委員会</p> | <p>22 日 特定教室名簿・出席簿他作成</p> <p>25 日 講師会</p> <p>25 日 「学校要覧」作成・印刷へ</p> <p>26 日 創立記念日</p> <p>28 日 シルバーだより 376 号作成</p> |
|---|--|

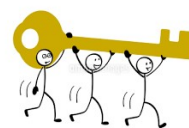


※事務局だより※

ピカピカのランドセル・ダブダブの制服姿・木樹の緑、すべて目に鮮やかで心奪われる季節です。シルバー大学もいよいよ講座のスタートです。

1. 施設使用手続き時間の件：ご協力よろしくお願い致します。

- | | |
|--|--|
| <p>【使用承認書の提出時間】</p> <p>【終了後の鍵他の返納時間】</p> | <p>午前教室：9 時 30 分～</p> <p>午後 I 教室：12 時 20 分～</p> <p>午前教室：12 時まで</p> <p>午後 I 教室：15 時まで</p> |
|--|--|



※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. 377

令和4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

— 我が家のシルバー、99 歳!! —

副学長 加藤 純成

今日(4月21日)は木曜日、母のお腹に週1回の糖尿病薬「トルリシティ」を注射する日です。私、素人でもできる簡単な皮下注射です。お腹には、1週間前の絆創膏が貼られたままなので、「はい、剥がす」と取らせます。「痛いよ」とか言いますが、「絆創膏で死んだ人はいない」と、無理やり剥がさせます。

以前はHbA1cの数値が、10を超えていましたが、今ではOKの数値になっています。中性脂肪の数値が高いですが・・・また、母は高血圧でもあるので、毎日薬を飲んでいました。以前一度「アルミ」のカバーのまま飲んでしまい、大騒ぎになったこともありました。今は朝に血圧を測って、自分の声で読み上げ報告させています。これはボケ防止のためです・・・

母は99歳、私が72歳ですから、完全に老老介護です。

しかし、母は足腰が丈夫です。2日に一度は、45分の散歩に喜んで出かけます。近くの団地を通りぬけ、綾瀬川土手まで、桜やツツジの花を見ながら・・・時には、頭上を羽田に降りていく旅客機を見上げながら・・・45分歩く姿は、とても99歳にはみえません。以前お葬式に行った時には、受け付けの人に「ご夫婦ですか？」と聞かれたこともありました。「いいえ、親子です」・・・



昨日は母を連れて、親戚のお葬式に出かけました。車のシートベルトをするだけで5分はかかります。火葬を待っている間に会席料理を食べました。野菜が嫌いな母は、ニンジンなど野菜を箸でよけながら食べていました。歳を取ると「子供返りする」と言うのは、本当なんですね。また、「これはサイダーかい？」と、聞きながら、久しぶりの「サイダー」を一本飲んでしまいました。お医者さんには止められているのに・・・

「もう、好きな物を食べさせて良いんじゃない」と皆さんは言いますが、病院で怒られるのは、私なので・・・

母は、この9月の誕生日で、いよいよ100歳になります。

●令和4年度 開講・入学式 :

4月15日 サンパール荒川大ホール

コロナ禍のため、中止や縮小を余儀なくされてきました開講・入学式が3年ぶりにサンパール荒川の大ホールにおいて開催されました。

新入生75名をお迎えし、全学生705名、講師・助手40名でのスタートとなります。当日の式典の写真とご来賓の方々のお名前を掲載いたします。



受付の様子



理事長挨拶



学長式辞



加藤副学長による新入生紹介



参加された学生の皆様



ご来賓の皆様



来賓祝辞



講師の皆様



新入生の皆様

★ご来賓の皆様★

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ・ 荒川区教育長 高梨博和様 | ・ 荒川区議会議長 菅谷元昭様 |
| ・ 警視庁荒川警察署署長 桜井文博様 | ・ 荒川区教育部長 三枝直樹様 |
| ・ 荒川区地域文化スポーツ部長 古瀬清美様 | ・ 荒川区福祉部長 東山忠史様 |
| ・ 荒川区福祉部高齢者福祉課長 後藤 誠様 | |
| ・ 荒川区高年者クラブ連合会理事長 貴船孝幸様 | |

学芸会プログラム

日時：令和4年6月17日(金) 午前9時30分～午後4時45分

会場：サンパール荒川 三階小ホール 受付 9時20分より

開会式 9:50～

- | | | | |
|----------|--------|----------|--------|
| 1. フラダンス | 10:00～ | 2. 朗 読 | 10:35～ |
| 3. 日本の話芸 | 11:25～ | 4. 音 楽 | 11:55～ |
| 昼休み | | | |
| 5. 健康体操 | 13:35～ | 6. 英 語 | 14:10～ |
| 7. 歌声クラブ | 14:55～ | 8. 輪踊り民舞 | 15:25～ |
| 9. 気 功 | 15:55～ | | |

閉会式 16:30～

茶道教室による「お茶席」は10時～15時 4階和室にて開催

※ 学芸会の詳細及び注意事項は別紙プログラムをご参照下さい。



俳句教室 春浅き頃の句より

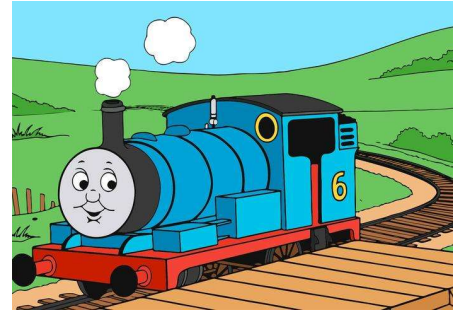
冴え返る青一色に富士の白
流水や青き軌跡の碎氷船
紛糾のウクライナ危機冴返る

芽衣
笙
京

俳句教室 新緑の頃の句より

背をのばし手足を伸ばし夏木立
深呼吸五体に感ず緑かな
新緑や湖面の雲のなほ白き
ドロップの缶より薄荷夏来る
生きてこそ五月の風にまた会へり
新緑の山峡トーマス列車行く
砲煙や新緑の原搔き消しぬ
新緑の溢れ出でしや峰走り
新緑の命の息吹き溢れけり
若葉谷造り酒屋の粋な席

さち
とう子
美子
洋子
麗子
智
洋輝
幹夫
正輝
京



●荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

05/19 輪踊り民舞

05/10 ご挨拶・お知らせ・シルバー便り



学 園 日 誌 (5 月)



- | | | | |
|------|----------------------------|------|---|
| 6 日 | 企画会議 | 17 日 | 学校要覧 配付〈各教室にて〉 |
| 7 日 | 会計監査 | 17 日 | 広報委員会 |
| 11 日 | 常任理事会・役員会（教室・地区） | 20 日 | 第一回合同講義 |
| - | 地区活性化委員会 | | 日本大学名誉教授 落合邦康先生「健康長寿の秘訣、口腔ケア」～新型コロナから平穏死まで～ |
| | 「安心・安全な学校生活をおくるために」など | 27 日 | シルバーだより 377 号作成 |
| 17 日 | 合同講義 打合せ（サンパール荒川）企画・施設・会計部 | 31 日 | 会計委員会 |

※事務局だより※

1. シルバー大学近況について：

令和 4 年度に入り、開講・入学式、合同講義、そして迎える学芸会（令和 3 年度分）と、コロナ禍ながら盤石な形で行事が行われつつあります。いつしか、あじさいの色が美しく映えるころとなりました。

2. 冷房使用について：暑くなります。冷房使用の際は、こまめな温度設定を心がけましょう。学習・講座の終了後は、以下の項目を必ずご確認お願いいたします。

①冷房のスイッチ ②忘れ物 ③ごみのチェック ④戸締り など

（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. 378
令和4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

— シルバー・知る場 —

絵手紙教室講師 中島 愛子

私の父は、多趣味ならぬ「多興味」の人でした。文芸・歴史・映画など、広く浅くでしたが、中でも美術に関しては、憧れに似た思いがあったようです。どちらかと言うと、制作より鑑賞の方で、描いている姿の記憶は殆どありません。その父が退職後、絵を描き始めました。退屈しのぎにとでも思ったのでしょうか。まだカルチャースクールが現れる前で、近隣にあるのは、子供相手の「お絵かき教室」という時代です。父の気持ちは「絵を学ぶ」より「好きだから描く」でしたから、家で気の向くままに描くことで満足していたのでしょう。

ある日、実家を訪れた時、父がそれらの絵を見せてくれました。庭の草花の写生や映画スターの写真の模写など、決して達者とは言い難い出来でしたが、真面目にコツコツ仕上げたな、と感じられる絵でした。

私が荒川シルバー大学に関わるようになって以来、色々な教室の学生さん達の活動に接してきて思いました。

——もし、今現在、父が生きていて荒川区に住んでいたら、きっとどこかの講座に入っていたに違いないと。水彩画かな？俳句かな？いや、新しもの好きでもあったから、パソコン教室だったりして。或いは母も引っ張り込んで、歴史散歩を楽しんだかも、などと空想が次々に広がります。そして、同じ教室の中で気の合う人と出会い、新しい友を得たのではなかろうかと思うのです。

関東大震災や大戦をくぐり抜けた父にとって、その晩年は極めて平安な日々だったと思いますが、それに加えて、シルバー大学のような「楽しい学びの場」に出会っていたら、更に充実した人生になったことでしょう。それが実現していたら、どんなにか生きる力になっただろうと、今更ながら思ってしまう。私が担当する絵手紙教室で、皆さんが生き生きとやり取りしたり、筆を動かしている姿を見ると殊にそう思います。

「六十の手習い」という諺がありますが、人間はいくつになっても「知りたい」「学びたい」という願望があるのではないのでしょうか。高齢者でも(私も含めて)、意欲があれば学べる場が身近にあるのは素晴らしいことだと思います。これからも、大いに利用して欲しいと願っています。



《《 卒業式に思うこと 》》

3月22日(火)に無事、卒業式を迎えることができました。あっという間の5年でしたが、その間、コロナ禍のため授業中止や教室変更など、先生方、事務局の皆様には大変お世話になりましたこと、感謝申し上げます。

私は、4教室受講しております、それぞれの教室での同級生とは隔週お会いするのですが、先輩の皆様は本当に積極的に予習、復習をされており、私も見習わなければと思いながらの5年間でした。

コロナ禍以前は、教室の授業だけでなく、それぞれの教室で、食事会、旅行会など楽しい思い出もたくさんありました。また、学芸会も中止、あるいは延期となりせっかくの成果発表ができなかったのは残念ですが、それぞれの教室ではいつコロナが終息して学芸会ができるようになってからも成果発表ができるよう準備しております。延期になりました学芸会は本年6月17日(金)に予定されておりますので、新入生を迎えて新しいメンバーとも協力して、久しぶりの学芸会を楽しみたいと思っております。

(フラダンス教室代表 志村 眞知子)



《《 料理教室の思い出 》》

前料理教室講師 立川 禮子

正式に料理学校で料理法を学んでいない私に、シルバー大学料理教室の講師の話があった時、遠慮しようと思わなかったのは、シルバー大学の目的が、元気に楽しく年を重ねるのに何が必要なのかを、原田治子名誉学長と話したことが心にあったからだと思います。

完全な料理法を教えるのではなく、心と身体が元気で、シルバー時代を生きることが目的だ、と考えていたからでした。高価でない身近な食材を使って脳の活性化を促す料理を作ればよいと考えていました。

簡単に作れるおいしい料理を考えるのが楽しかったのです。食材一人一食 300 円予算で主食・副食・汁物を考えるのは易しくはなかったけれど楽しかったのです。できあがった料理が『おいしい』と言われると、それが私の勉強になりました。

10年も続いたのは、学生さんのお陰と感謝しています。物価の値上がりは、悩みでしたが、「脳と手先を使うのが元気の素」だとわかってもらえたらそれで満足、と今感じています。



《 読書・心の旅教室に学んで 》

教室で学んで、早一年。読んだ本を記録として読書ノートに書きます。文才がない私には、重荷と感じていました。しかし、ノートに書くことによって、物語を一步深く踏みこめたと思うようになりました。視野が広がり、細かい部分まで気になります。本の内容とは関係がない所で、考え込んでしまう。

その一つに、藤原緋沙子著「恋の櫛」があります。文章の中に、袋物で「巾着・紙入れ・袖落とし」とあった。「袖落とし」、初めての言葉に頭を悩ませた。巾着から、巾着切りの言葉が頭に浮かび、巾着を銭入れと考えると、さて袖落としは？さんざん悩んだが、巾着は手提げ袋、袖落としは銭入れとして考え納得した。

●藤沢周平著「驟^{はし}雨^{あめ}」の読書ノートより●

嘉吉は、妻子を亡くしたことで、心はすさみ、昼間は研ぎ屋として働いているものの、時折悪い血が騒ぎ、人の家に忍び込む。今夜も盗みに入る途中、雨が降りはじめ、神社の軒下で雨が止むのを待つ。雨宿りをしていると、様々な人間模様が映し出される。「ひっそりと辺りの様子を窺っている。」（その場面を思い浮かべた時、思わずヒッチコックの裏窓を連想した。）



雨がほとんど止んだ頃、母親と 6,7 歳の女の子がやって来る。見聞きしていると、病弱な女房と子供を捨てて、若い女と暮らし、家庭をかえりみない亭主。生活は困窮し、思い切って亭主を訪ねたが、冷たくあしらわれ、家に戻るところだと察した。『もったいねえ、こんないい女房子供がありながら、許せねえ、ぜいたくな野郎だ。』（嘉吉にとっては、一瞬で手のひらからこぼれ落ちた平凡な家庭の幸せ。亡くしたゆえに、女の亭主へのやっかみ、腹立ちが伝わってくる。）

母親は立ち上がって歩くが、前にのめる。たまらず嘉吉は飛び出し、『怪しいもんじゃねえ』と言うが、黒い布の頬かむり。母親は疑う。頬かむりを取り、黙って背をむけた。母親は嘉吉の背に倒れこむ。『よかったら、ちっとぐれえ力になりますぜ、おかみさん。』（亡くした妻子の代わりに面倒をみたいと思う心と男の優しさを感じた。）「こわばっていた女の身体が急にぐったり重くなった。」（警戒心・緊張感・生活の不安がなくなり、女が安心するさまを現わしている。）「嘉吉は満足し、女の身体をゆすり上げた。」（これがきっかけとなり、三人がおだやかな生活が送れると思いたい。）



読書ノートに書く前には下書きをします。文章がなかなかまとめられず、何回も書き直します。そう、まるで昔の小説家のように？

最後にこの一年、色々な本に出会えて、本当に良かったと思っています。

（ 読書・心の旅教室 田村 美和子 ）

「理事長・学長はじめ皆様、コロナ禍の難しい時期に、細々とでも努力して繋げていることは、素晴らしいです。正に歴史を繋いでいることです。生き生きとして、元気になれます、そして美しいです。ひきこもってなどいられませんね。」とおっしゃっておられました。(室長 田原)



上記写真：原田治子名誉学長を囲んで

※荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

6/20 読書心の旅 6/16 社会科見学 6/14 今と昔の歴史散歩 6/11 パステル絵具画
6/1 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより 5/31 今と昔の歴史散歩
5/28 英語 5/27 社会科見学・読書心の旅 5/19 輪踊り民舞

❀ 8月の「シルバーだよりは、お休みとさせていただきます」 ❀

◆◆◆ 学 園 日 誌 (6月) ◆◆◆

- | | | | |
|------|--|------|---------------------------------------|
| 1 日 | 常任理事会・役員会
令和3年度決算報告
令和4年度予算報告
監査報告 新井・中田監査役
令和3年度学芸会開催について | 17 日 | 令和3年度 学芸会開催
サンパール荒川小ホールにて |
| 16 日 | 区民施設課より訪問
令和5年度ムーブ町屋について | 21 日 | 広報委員会
区生涯学習課より訪問
令和5年度パソコン室について |
| | | 30 日 | シルバーだより 378号作成 |

※事務局だより※

去る6月17日、3年ぶりに開催された「学芸会」は、歴史の一頁としてお一人お一人の胸に深く刻まれたことと思います。長く混沌としたコロナ禍への思いを払拭できたとさえ思えるような素晴らしい時間でした。爆笑、そして感涙・・・と成功裡に終了できたと思います。皆様に感謝申し上げます。

1. 講師会について

日時：7月20日(水) 午前10時～ 会場：センター3階 大会議室

※学園祭(11月11日～13日)についての大切なお話し合いもございます。

◆事務所夏季休暇：8月9日(火)～19日(金)

事務所に御用のある方は、22日(月)からどうぞ。

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. 379

令和4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

— 写真教室 10 周年 Let's enjoy! —

写真教室講師 戸叶 恒夫

写真教室は昨年度、開講 10 周年を迎えました。当時、このように長く続くとは全く思いませんでした。今日まで続いたのは、学生たちの熱心な取り組みがあったからです。この間、多くの仲間との出会いや別れがありました。

90 歳を超えても元気にシャッターを切った人。パソコンやカメラのメカに詳しい人など、特技を持った人から私が学ぶことも少なくありませんでした。

この 10 年の間には、写真を取りまく環境が大きく変化しました。当時はコンパクトカメラを使う学生が半数近くいましたが、今では一人もいません。フィルムからデジタルカメラへ、一眼レフからミラーレスカメラへと機材も小さく軽くなりました。世の中では、撮影するのはスマホが主流になっています。

教室として、11 年目を迎えた今年度、初心にもどり、『楽しい写真教室』を心がけたいと思っています。学生は何を期待しているのだろうか。

具体的な楽しみとしては、・仲間と会い話しをする・撮影をする・色々な場所に行く・パソコンで作品を作る・仲間の作品を見る・プリントして展示して見てもらう・コンテストに応募する 等が考えられます。他にも写真の楽しみは色々あります。人により異なります。まだ楽しさが見つからない人がいるかも知れません。授業を楽しくするのは、学生一人ひとりの力です。私たちは、可能な限りサポートしたいと思います。「楽しければ好きになる」「好きになれば上手くなる」という言葉もあります。



「日比谷和田倉交差点」で新婚カップルを撮影

朝起きて一杯のお茶を飲むことが至福の時と思う人もいます。「寝るほど楽はなかりけり」という言い伝えもあります。私たちは、シルバー大学で学べる幸せを再認識し、「今日も楽しい一日だった」と、思えるように過ごしたいものです。

来年の 3 月には、『写真教室 10 周年記念作品展』を企画しています。多くの皆様方のご高覧を頂ければ幸いです。

6月17日に開催されました学芸会へ講師他の方々からのメッセージです。

●音楽教室講師 飯島 純子

3年ぶりの学芸会が無事終了してホッとしています。音楽教室は度々の休講により、この3年間活動がしばしば滞りました。けれどその間学生の皆さんが「歌いたい、歌うんだ」という意欲を持ち続けてきたことで、今回の舞台発表へとつなげることができたのだと思います。

2年前に発表する予定だった3曲に新しい歌2曲を加えて、長い期間じっくり練習してきました。その間、練習会場にサンパール荒川を借りる等の対応をして頂いたことは有難く、感謝いたします。

本番では久しぶりの舞台を楽しみ、とても素敵に歌えたのではないかと思います。これを力に、また2月の発表にむけて元気に活動していきたいと思います。

●朗読教室講師 — 花開くよろこび — 池田 洋子

なんて素敵な人たちなんだろう…。舞台の袖で最後の詩、新美南吉の「明日」を聴き終えた時、思わず込みあげるものがあった。

5月に新しい学生11名を迎え、総勢53名となった朗読教室。オリエンテーションその日から学芸会に向けて取り組み開始。発表作品も分担も一度ならず変更を余儀なくされた。

サンパール荒川での久々の発表会。お客様を前に舞台に立つと、そこでは思わぬ力が発揮される。作者の想いや作品の世界を学生たちがしっかりと受けとめ、意味通りの音で言葉を伝えている！最後の立ち稽古で助言した一言が本番で修正されている！私のダメ出しにもめげず何回も苦労しながら作成した映像もお見事！

「わたし学芸会は小学生以来なんです」と頬を染めるKさんは童女のように…。舞台を降りて一気に緊張から解放されたのか、ご家族の横でボロボロ涙するHさん。作品もさることながらそれ以上に、学生一人ひとりの物語が眩しく、そして愛しい。



●フラ・ダンス教室代表 志村 眞知子

コロナ禍で学芸会が2回中止になり、久しぶりに舞台の上でフラを踊れると学生たちは大喜びでした。プログラムは「パパリナラヒラヒ」「レイナニ」「マキーアイラナ」「月の夜は」の4曲を学生たちが踊り、佐々木時子先生が「糸」を踊って下さいました。曲によって衣装の着替えを大急ぎですする必要があり、先生が着替えタイムに踊って下さいました。

一方、楽屋では曲に合わせて色違いのドレスに着替える学生のお手伝いを仲間同士で助け合い（大騒ぎで）余裕で踊ることができたのは、皆の協力があったからと思います。最後の「月の夜は」は、賑やかにフィナーレを飾りましょう、という先生のご提案で全員が舞台に上がり最後を盛り上げました。

観客の皆さんも舞台映えするメイクときらびやかな衣装のご家族、お友達を見て、一層舞台を楽しんでいただけたのではないのでしょうか。来年2月の学芸会に向け、新しい曲に挑戦する予定ですので、どうぞご期待ください。また、今年度は4名の新人が参加してくれますので、こちらもどうぞご期待ください。

●英語教室講師 木村 國子

前回「白雪姫」を上演する予定で、準備を進めてきたが、コロナ禍のため寸前で中止になり残念だった。

今回は、2月実施が6月に延期になったため、4月入学の新入生を加えての上演になり、皆よく頑張ったと思う。今迄学んできた成果を発表する機会なので、新たに学習した「オズの魔法使い」を観ていただくことにした。



英語の本を読み、DVDを観て、9グループで演じるため話し合っ場面を9つに分けた。各々のグループで役割を決め、英会話を作り上げたことは、今迄学んできたことの復習になり、学びが実際に生かされる結果となった。また、話し合い、劇を作り上げるなかで、協力し互いを知る良い機会ができた。

2月は、「美女と野獣」で出場予定。これから本読みに入るが、皆、今から張り切っている。乞う、ご期待!!

●日本の話芸教室講師 — 笑いは共鳴する — 石畑 榮一

この2年間は計画の変更続きで、十分な活動もできず、教室の皆さんに満足頂けずご迷惑をおかけしました。そして、いざ学芸会の取り組みとなりますと、メンバーが固定せず結局当日の出演は11名のみとなりました。

しかし、皆さんの意欲は旺盛で、声も次第に大きく明瞭になり、役々の気持ちや台詞の間、相手とのやり取り、緩急、強弱等をよく理解し咀嚼して下さったのは流石でした。

感想をお聞きしますと、観客の皆さんは終始熱心に聞いて下さり、たくさん笑って頂け、本当に良かった、嬉しかった、自信になったと異口同音に話されていました。

人を笑わせることは容易ではありませんが、笑ってもらえた、笑わせることができたという喜びは当教室のモットーとするところです。会場中に笑いが伝播し、お一人お一人に共鳴を広げられたことを心より感謝いたします。



●歌声クラブ教室講師 — 学芸発表会を終えて — 本田 晴子

3年ぶりの発表は、いつもとは違う朗読とスクリーンでまとめたものにした。当初、原稿が集まらず心配したが、時間と共にだんだん集まっていき、全体像がつかめてきた。

企画、構成、演出、孤独な戦いである。数分の舞台に全神経を集中させる。皆で声を出して歌った様子が目に浮かぶ。

次回こそは、全員で舞台に立ちたい。その日を夢見ながら一步一步進めてゆきたい。準備にあたって下さった皆様、大変にありがとうございました。



9月の行事について

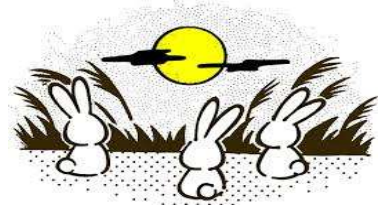
期日	行 事	講師プロフィール
9/30 (金)	合 同 講 義 日本の話芸教室 石畑榮一講師 ～講談「女囚・山崎蘭の場合」、 落語「厩火事」、浪曲も一説～ ヨ ガ 教室 花嶋薫講師 ～生き方としてのヨガ～	・石畑榮一 大学在学中は落語研究会に所属、また在職中に講談を習い始め、ここ数年は浪曲に手を染めています。今回の合同講義にご指名を頂き、講談・落語を演じさせていただきます。 ・花嶋薫 2010年よりヨガ教室指導者として活動を始めました。沖ヨガの理念、“一人、一ヨガ”（いちにんいちよが）を伝えるべく活動に勤しんでいます。
時間：午後2時より 会場：サンパール荒川 3F 小ホール		

荒川シルバー大学ホームページ更新

8/21 読書・心の旅 8/4 写真・読書心の旅 7/25 英語 7/5 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより 以上

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (7・8月) ◆◆◆◆◆

- | | |
|--|---|
| <p>7月6日 常任理事会・役員会
三役・地区役員会</p> <p>8日 私立成立学園より訪問取材
(岡田理事長・木村学長・
岩崎会計部長同席)</p> <p>26日 陶芸教室 日程表作成(教室
清掃依頼用・令和5年度)</p> | <p>8月22日 社会教育関係団体登録申請書
提出(生涯学習課)</p> <p>23日 広報委員会</p> <p>27日 シルバーだより 379号作成</p> |
|--|---|



※事務局だより※

1. 令和4年度学園祭について：期日11月11日(金)～13日(日)に開催予定の学園祭は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため密にならないように入場者人数制限他様々に工夫しての開催となる予定です。

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

(事務所) TEL3801-5740 FAX3801-5691

室長：田原



シルバーだより

No. 380
令和4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

— 「幸齢者」として幸せに生きよう —

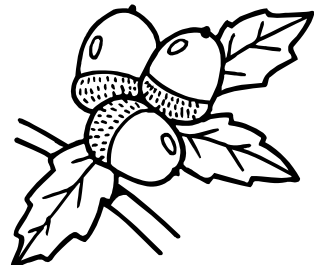
頭の体操教室講師・広報部長 水越 絹代

高齢者専門の精神科医である和田秀樹先生は、『80歳の壁』という本の中で、80歳を超えられた方は「高齢者」ではなく、もっと明るくて希望の持てる漢字を使い「幸齢者」にするべきじゃないか、と提案しています。発音は同じでも、受ける印象はずいぶん変わりますね。このアイデアに私も大いに賛成です。

私の「頭の体操教室」の学生さんの平均年齢は84歳。8割の方が80～90歳代です。そして皆さんは教室に来ると、とても幸せな顔をしていらっしゃいます。まさに、「幸齢者」です。教室では、読み・書き・計算を中心に学習しています。皆さん計算も早いです。買い物の際のお釣りの計算もレジより早くなったという方もいます。継続は力なりですね。

授業の最後には、いつも皆で大声を出して笑っています。それで皆さん幸せな顔になっているのかなあ、と想像しております。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなるのです。

80歳を過ぎると、できないことも確かに増えてくると思いますが、できることに目を向けて、毎日を過ごしていくことが大切です。コロナ禍で不自由は多いかも知れませんが、なるべく外へ出かけましょう。シルバー大学の教室に来るというのも、一つの外出の目的になりますよね。



和田先生は本の中で、「幸齢を生きるヒント」を50音順に並べています。その中から「あいうえお作文」風にして一部を紹介します。

- | | |
|---|--|
| こ | 孤独は寂しいことではない。気楽な時間を楽しもう。 |
| う | 運動は体がきつくない程度に。 |
| れ | 「レットイットビー」で生きる。(自分の人生をあるがままに受け入れ、何も恐れず、何も心配しない。今日という日を気ままに生きていく) |
| い | イライラしたら深呼吸。水を飲んだり美味しいものを食べるのも効果的。 |
| は | 話したいことは遠慮せず。話せば気分も晴れてくる。 |
| す | 好きなことをする。嫌なことはしない。 |
| て | テレビを捨てよ。街に出よう。 |
| き | 記憶力は年齢ではなく、使わないから落ちる。 |

「幸齢は素敵」、いかがですか。さあ、「幸齢者」の皆さん、おしゃれをして、街へ！そして、シルバー大学へ出かけましょう！！

《《 第一回合同講義に出席して 》》

5月20日、サンパール荒川小ホールにおいて、日本大学名誉教授 落合邦康先生をお招きして合同講義が行われました。

① 「人は口から老いて 口で逝く」

コロナ禍により、2度落合先生のお話をお伺いすることが延期され、ようやく5月20日、大勢の学生・講師の参加を得て開催されました。

先生ご自身のお話で、私ども荒川区と大変ご縁があり、先生のお母様のご実家が荒川2丁目とのこと。私達の町荒川を身近に感じておられることにびっくりし、また光栄に思いました。

講義の内容は、第一部 感染症基礎知識、第二部 口腔環境と腸内環境、第三部 口腔感染症と全身疾患、第四部 口腔と平穏死、でした。

先生のお話で印象に残っているのは、「誰でもみんな人生の主演、そして体の管理責任者である。自身の病は専門のお医者様でも分からない。自身で考え、どうするか決める。薬はたくさんある。食べられなくなったら死ぬ。美味しく食べ、明るく元気に。病は気からというように、めげないこと、前向きに生きることが大切」。



そして特に、歯肉の出血は異常の知らせということ。歯周病は痛くないから重症化する。歯肉炎→歯周病と進む。歯肉が赤く腫れたら歯肉に問題あり。対策として・のどや口腔をきたえる ・ゆっくり食べる ・歯垢(プラーク)が多い人は歯周病、朝定期的に除去する。等、自分自身で直そうとする自覚も必要です。

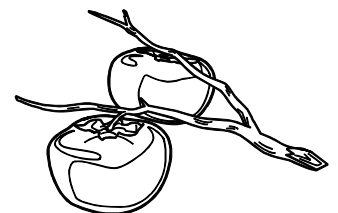
一番大切なことは、口腔ケアは自分自身で行うことが大切である、と先生のお話から学びました。長時間にわたり、私達の健康のためお話をして下さい、ありがとうございました。

(広報部 高山 順子)

② 「人は口から老いて口で逝くー認知症も肺炎も口腔から」

落合邦康先生の講演を聞き、歯周病の恐ろしさに改めて驚きました。毎日の歯磨きも丁寧に一本ずつ磨くこと、小学校で言われていましたね。反省！家族にもこの講演のこと、電話しましょう!! 講義ありがとうございました。

(社会科見学教室 中島 康子)



③ 「人は口から老いて口で逝く」について

口腔がとても重要な器官であることを再認識しました。

常在菌との共存や、歯周病と全身疾患や認知症との関連も興味深く拝聴しました。

(社会科見学教室 加納 麗子)

●輪踊り民舞教室講師 新英 美紗信

学芸会が無事に終わったこと嬉しく思っています。先生方、役員の皆様大変だったと思います。そして、輪踊り民舞教室の学生の皆さんお疲れさまでした。

私も舞台の袖で、掛け声を入れ一緒に踊っていました。コロナ禍で学芸会での発表ができなかった3年間、それでも学生さんは文句一つ言わず一緒にお稽古してくれたこと、色々思い出し胸がいっぱいになってしまいました。

良い曲を選んで、大好きな教室の皆さんに、自分の持っているものを全部与えたいと思っています。本当にありがとうございました。



●健康体操教室講師 望月 公子

実に楽しい学芸会でした！！私達の発表内容は、『学び合い、考え合い、迷いながら決断しつつ創作したリズム運動』です。

今年は、オ・シャンゼリゼの振付に挑戦しました。パリの街の活気や次回オリンピック開催地ならではの華やかさを全員で表現したつもりです。シルバー大学生皆様のご感想は如何だったでしょうか？

来年2月の学芸会は、さらにアップテンポの作品に作り上げるつもりです。

《《 折り紙・絵本教室2年生になって 》》

折り紙・絵本教室の2年生になりました。

昨年、「折り紙ではトップの成績」と自信満々で教室に行きました。ところが初日から、知らなかったことが山のように押し寄せてきました。

「裏に三角、表に四角に折ります」折り目に沿って折ると鶴が折れます。目から鱗です。次から次と、折り方を聞くたびに、全身の鱗が全部無くなりそうです。

石崎先生の絵本の朗読を聞いて、本屋さんに走って行きそうです。図書館で我慢です。

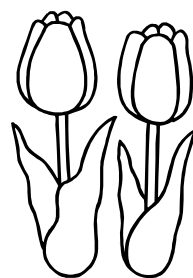
折り紙で、向日葵もダリアも出来るのです。チューリップの花は風船を折って、その折線を逆に折るとチューリップが咲きました。

教室が終わると、喫茶店に寄って今日の復習です。教室の先輩を捕まえては教えてもらい、お茶は後でと折ります。一つ折っただけでは覚えられず、忘れないようにと、家に帰って何枚も時間を忘れて折り続けたら、チューリップの花が山のように咲きました。

大きな折り紙、小さな折り紙、半分の折り紙、と色々試しているうちに学園祭です。もう、チューリップの花しか作品がありません。お試しで折った花全部を昨年の学園祭の作品に出しました。

これからも色々知りたいと思っています。何歳になっても知ることはできると気づきました。折り紙教室最高です。人生は折り紙です。美しい花を何時までも咲かせましょう。全身の鱗を剥がしたい方、折り紙教室で鱗を剥がして下さい。

(折り紙・絵本教室 松田 和子)



☆俳句教室作品より・・・秋澄むという季語の句を中心に☆

スカイツリー今宵の月をそばに置き	洋子	秋澄むや錦を纏ふ幸の湖	幹夫
秋澄むや遠く鉄路の響きあり	恭子	何気なく廻す地球儀秋澄めり	とう子
澄む空に響く讚美歌義妹昇天	文	秋澄めり窓といふ窓開け放つ	さち
暮れ残る日光連山秋澄めり	かづ	霧晴れて浅間大きく息を吹き	正輝
堂々と演奏の子等秋澄めり	郁子	秋日和放射線治療最終日	笙
ちょんちょんと長き尾を振る石たたき	ふみ子	秋澄みて朝の草むら光る粒	ゆき
女王悼み天に誘う虹の立つ	智	鰯雲明日あることを疑はず	悦
秋澄める湘南の海ひとり来る	雅隆	季節来たり真っ赤に燃ゆる彼岸花	信
虫時雨命絶えなば尽きなんと	知恵子	秋澄むやコーヒー香る美容院	謡
秋の虹空を結んで直ぐほだけ	麗子	川湯の白雲沈めるや天高し	美子
人多し平和のあかし曼殊沙華	みつえ	秋澄めり雲の彩り楽しみに	よし

秋澄めば奥穂高岳の見ゆる河童橋 京



※荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

9/23 社会科見学 9/20 今と昔の歴史散歩 9/18 パステル絵具画 9/6 ご挨拶 お知らせ
シルバーだより 8/21 読書心の旅

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (9 月) ◆◆◆◆◆

7 日	常任理事会・役員会	20 日	広報委員会
16 日	合同講義打合せ (サハール荒川にて)	29 日	シルバーだより 380 号作成
15 日	荒川区共催申請書提出 (令和 5 年度学園祭)	30 日	合同講義 日本の話芸教室 講師：石畑榮一 ヨガ教室 講師：花嶋 薫

※事務局だより※

11 月の公開教室のお知らせ

11 月は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。密にならないよう入場人数に制限を設ける場合がありますので、事前に事務所へお問い合わせください。

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691 室長：田原
(ホームページ) <http://www.arakawa-silver.com/>





シルバーだより

No. 381

令和4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

— 聞く、話す、語る、やってみる —

日本の話芸教室講師 石畑 榮一

「笑み満ちる月下美人よシルバーよ」

(ゲッカビジン〔サボテン科〕花言葉は『ただ一度だけ会いたくて』)・自作。

9月の合同講義では、学生多数のご参集を賜り、私の拙い話芸を熱心にご観覧頂き誠に有りがとうございました。汗が吹き出るやら鼻水を流すやら、もう獅子奮迅の活躍(?)をお見せして恐縮の至りであります。

当日の演題は、先ず講談が「女囚・山崎蘭の場合」で、実際にあった出来事をもとに脚色されたものです。次にほんのサワリで、浪曲「壺坂霊現記」を。これを十八番にした浪花亭綾太郎は盲目の名人でした。そして仕上げは、落語の「廓火事」で、昭和の名人、桂文楽のバージョンで演じました。これらの演目に共通するのは、主人公が女性であること、そしてテーマの中に夫婦愛が入っていることでした。

さて、「日本の話芸教室」では日本の伝統話芸の落語、講談、浪曲の他にも漫才や色物などの演芸、紙芝居、無声映画、歌舞伎等をDVDで見たり、実際に寄席や劇場で鑑賞したりしています。また、時に発声練習や落語、民話などの台本を片手に読み合わせ、間や強弱、緩急、人物の心情等を探っていきます。

「声」というものは、ある面、姿形以上に個性が現れるもので、無二のものがあります。お互いにその声を聞き、その魅力を称えあい引き出しあえば、次第に自信が生まれます。



良いもの楽しいものを見聞し、これを繰り返して鑑賞眼を養い、またこれを共有して新しい発見を発生させる。そしてそれを言葉にして試し、修正を加え、更に意欲を高める。この循環を繰り返し、自ら発展させていければ、生涯の趣味として定着し、掛替えのないものとなることでしょう。

「日本の話芸」には、日本人の感性、喜怒哀楽が一杯に詰まっています。「落語」は人間の業を肯定し、心の機微を捉えています。また「講談」は、日本語のリズム、語感を巧みに表出し、「義(正義)」を示しています。そして「浪曲」は、やはり浪花節の義理人情。節と啖呵で謳いあげているのです。

そしてこれらの話芸は互いに影響し合い、講談のネタは、浪曲や落語、芝居に取り入れられています。また講談師が落語家に、浪曲師が講談師に変容するなどの例もあるのです。

では最後に、滑舌練習を一例紹介します。

口を大きく開けて『パラ・ピリ・プル・ペレ・ポロ』と発声して下さい。できるだけ早口で連続10回。ハイ、用意始め！

— 令和4年度 荒川シルバー大学 9月合同講義 —

9月30日第3回合同講義の様子の写真と内容紹介、感想文を掲載します。



岡田理事長 挨拶



講演



浪曲



ヨガ実践



会場の様子



木村学長 謝辞

岡田芳子理事長挨拶…爽やかな良い天気恵まれ学校行事が行われよかったです。
心と身体のリフレッシュをしていって下さい。講師紹介。

講義内容

- ・日本の話芸教室 石畑榮一講師
 - 1.講談(石畑梅々(ババ))「女囚・山崎蘭の場合」
 - 2.浪曲一節 3. 落語(紅葉亭教吾)「廓火事」
- ・ヨガ教室 花嶋 薫(る〜)講師 「生き方としてのヨガ」
座ったままできるヨガ…指を使用して簡単そうで意外と難しい
タコ人間…タコになった気分身体を柔らかくする
(木村学長モデルとして壇上へ)

木村國子学長謝辞・粗品贈呈

石畑先生の声の幅の広さに驚きました(男〜女へ変わる)
花嶋先生は幅広い活動をしていて、その人に合ったヨガを教えてください。

広報部感想…皆さんの笑いが聞けて嬉しかったです。コロナ禍の中多数参加でとても良かったです。そして元気をもらいました。

参加者の感想…石畑先生の声が良く通り、久々に大笑いしました。間の取り方(日本独特?)も素晴らしい。ヨガもちょっとしたことなのに難しかった。

(広報部 市川 弘美)

【社会科見学教室の学生さんより感想を頂きました。】

・石畑先生の持ち味をいかんなく発揮した一時でした。講談、浪曲、落語。まだまだ色々おできになる方ですが、全て一流の方に習っていらっしゃるし、それをものにしておられるのが素晴らしいと思います。落語に出てくる道楽が過ぎる若旦那といったところでしょうか。(失礼) (太田 諏訪子)

・まだ暑さ残る午後でした。石畑先生の多才な話芸をユーモアとお笑いで熱演なされ、あっという間の楽しい1時間でした。ヨガ教室の花嶋先生の講義は、短時間でしたが、ヨガの呼吸法により心も体もリラックスし回復することを教えていただきました。ヨガの奥深さを知り、もっと勉強したくなりました。(中島 靖子)

・石畑講師、講談、浪曲、落語と多才ですね。枕から始まり本題からの声の出し方等、頻繁にちり紙で鼻をかんだりした、間の取り方が上手い。オチは、大切な品物より女房の身体を心配するのは、女房の稼ぎがなくなると困るから。アンコール！ (徳岡 喜代子)

・先ずは、受講してよかったが私の第一声。落語、浪曲では笑いに笑いました。でも講師のあまりやりたくない感に、なぜか親近感を覚えました。ヨガ講師のお話を聞き、実践させて頂きましたが、まさに脳トレ。できるようでできず、これからに期待して、無理せず頑張りたいと思いました。とても良いことお聞きしました。

(塩向 眞理子)

11月の行事

学園祭鑑賞日時について

(会場：ムーブ町屋 3階・4階)

学園祭実行委員会

感染対策を講じて、安心・安全な学園祭を実施するため、地区別に鑑賞日時を設定いたしました。下記の日時をご確認の上ご鑑賞下さい。

ご鑑賞の際は、感染防止対策を守り、ご来場よろしくお願い致します。

地区	日時	鑑賞時間
尾久 (東・西)	11/11 (金)	13 : 30～16 : 30
町 屋	11/12 (土)	9 : 30～12 : 30
近 郊	11/12 (土)	9 : 30～12 : 30
荒 川	11/12 (土)	13 : 00～16 : 00
南 千 住	11/13 (日)	9 : 30～12 : 30
日暮里 (東・西)	11/13 (日)	12 : 30～15 : 00
※ご家族、ご友人同伴の際は上記の日時にて。別の日時の際は下記時間内にどうぞ。 ◆11日=13時半～16時半 ◆12日=9時半～16時半 ◆13日=9時半～14時半		
茶道教室：茶席 11/12 (土) 10 : 00～15 : 00 (受付終了14 : 30) 要茶券 陶芸教室：チャリティ 11/13 (日) 11 : 00～14 : 30 読書・心の旅教室：本のチャリティバザー 学園祭全期間を通して行います。 ※地区別の時間は設定しておりませんので、各開催日時にご来場ください。		

荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

10/21 社会科見学 10/6 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより・読書心の旅 10/5 英語

教室公開のお知らせ

11月は、各教室を公開授業として見学できます。令和5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) ◆◆◆◆

7 日 常任理事会・役員会

24 日 自衛消防・防災訓練

18 日 学園祭企画会議

24 日 令和5年度講義日程提出(センター)

18 日 広報委員会

27 日 シルバーだより 381号作成

※事務局だより※



功労者表彰について

このたび、岡田芳子理事長が令和4年度東京都功労者表彰（教育功労）を受賞致しました。また、木村國子学長・中澤玉枝さんが荒川区社会教育功労賞を受賞することになりました。新型コロナウイルス感染防止により、区の表彰式典は中止とのこと、センター内での表彰となります。永年の労に心より感謝申し上げます。おめでとうございます。

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

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

室長・田原



シルバーだより

No. 382

令和4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

— 幸せの方に向かって —

朗読教室講師 池田 洋子

先日、朗読仲間の友人宅で隔月で開かれている「お話会」にお手伝いがてら参加した。この会は、友人が東日本大震災の体験から、地域の人々と支え合い、本音で語り合える場を！との思いから自宅を開放して始めたもの。集うのは地域の老若男女十数人。漬物やお手製のお菓子をお皿に載せて持参する方も。

朗読や素話を楽しんでから、この日は友人手作りのおはぎと漬物でお茶会が始まり、様々なお喋りに花が咲く。コロナ禍であっても皆さんからの強い要請で、人数制限をしながらこの会も十一年目を迎える。朗読もさることながら、辛抱強く一人ひとりの話に耳を傾けている友人の姿には頭が下がる。

さて、朗読教室もコロナ禍で三年もの間、独自で発表する機会が奪われてきた。そこで閃いたのがセンターの音楽室とピアノだった。荒川区在住で町の音楽家、シンガーソングライターの三浦鯉登(りんと)さんをお願いして昨年、彼のピアノ演奏をバックに「詩の朗読会」を行った。学生一人ひとりが、自分の想いを吐露しつつ朗読。感動の連続だった。今年も先月、三浦さんの優しいピアノの音色が、それぞれの詩をひきたててくれた。緊張しながらも仲間の前で、作品の心を丁寧に表現しようとする学生たち。充実した楽しい会となった。私も新川和江さんの「雪の朝」を代読した。これは昨年、先に逝かれた入山勝子さんが「詩の朗読会には読んでみたい」と私へのメールに残された作品だった。彼女は忪(こら)えていた悲しみを、そして心の口を、どれほど握りしめていたことか…今は知るすべもない。また昨年の学園祭に彼女は「梅」と題した写真を出品していた。華やかさの中にも静謐で凛とした存在感のある作品だった。



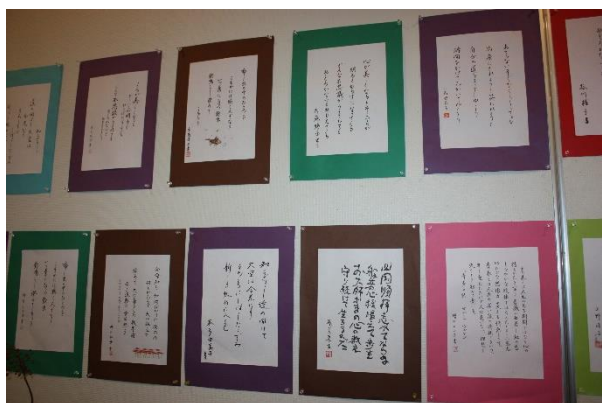
今年の学園祭も各教室、工夫を凝らし、それぞれの物語を残して盛況のうちに終了した。コロナ禍の不自由さを吹き飛ばすほどの力作揃いに胸が熱くなる。

シルバー大学の学生は、みんな若々しくって、明るくて茶目っ気があって、仲間を大切にする人たち。そしてちょっとドジなところ（これは殆ど私！）もあるけれど知的で心豊かで…あげれば切りがない。荒川シルバー大学は不滅だなあと、今あらためて感じている。

新しくやって来る年も、幸せの方に向かってそれぞれの歩みを進めて参りましょう。ね！！

《 11月11・12・13日に開催されました学園祭の様子を
写真でお伝えします 》





《《 気功教室 学芸会感想 》》

気功は中国四千年の歴史の中で生まれ親しまれてきた健康法です。気功にはいろいろな種類がありますが、私たちの教室では香功(しゃんごん)初・中級と内養功(ないようこう)を基本として、心身の健康の維持、増進に楽しく取り組んでいます。

今回の学芸会では、香功初級の全体と内養功の一部を行い、さらに気功教室在籍 19 年の大ベテラン中澤さんによる病気予防のツボの実技をご覧頂きました。事前の練習は特に行いませんでしたので、普段の教室の様子そのまま出ているような気がします。会場の皆さんにも手足と一緒に動かして頂きましたので、気功のリラクゼーション効果を少し感じて頂けたのではないのでしょうか。これで気功に対する皆さんの関心が益々高まれば幸いです。

(気功教室代表 村山 義博)

令和5年度の募集について

コロナ対策の三密を避けるため、来年度の募集は1月中に全教室で事前募集を実施致します。以下の変更項目に注意してお申し込み下さい。

- 読書・心の旅教室（金）は教室名が代わります。

本と映画教室となります。

講師 木村國子

- パソコン教室（火）は生涯学習センターのパソコン室が閉鎖となるため各自パソコンを持参することになります。

講師 望月利一

詳細は説明会を行いますので、関心のある方はご参加下さい。

説明会 第1回 12月23日（金）13:00～生涯学習センター 第4会議室

第2回 12月23日（金）14:00～ 〃 〃

第3回 1月17日（火）10:00～ 〃 第5会議室

第4回 1月17日（火）11:00～ 〃 〃

荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

11/24 今と昔の歴史散歩 11/23 頭の体操 11/19 社会科見学・パソコン

11/14 読書心の旅 11/04 新着情報：学園祭ポスター 11/02 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより

◆◆◆◆ 11月の学園日誌 ◆◆◆◆

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 2日 常任理事会・役員会 | 25日 区報掲載申込書作成 |
| 8日 会計監査 | 会員募集…1/21 掲載予定 |
| 9日 令和5年度ふれあい館・ひろば | 29日 シルバーだより 382号作成 |
| 館 年間講義日程 区へ申請 | 29日 令和5年度募集要項作成 |
| 11日 ～13日 学園祭（ムーブ町屋） | 30日 新入学・継続申込書作成 |
| 22日 広報委員会 | |
| 25日 40周年記念誌委員会 | |

※事務局だより※



1. 講師会について

日時:12月14日（水）午前10時～ 会場：センター 3階・大会議室

2. 来年度学園祭について

日時：令和5年11月17日～19日（金～日） 会場：サンパール荒川

※年末年始の「事務所のお休み」は12/26（月）～1/4（水）です。

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

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

室長・田原



シルバーだより

No. 383
令和5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

— 新しい年を迎えて「知ることの幸せ」 —

理事長 岡田 芳子

あけましておめでとうございます。

新年を迎えますと平穏な年でありますことを願います。ここ数年世界中で起こる様々な心配ごとを思う時、平穏な日々のありがたさを感じます。

ところで昨年 NHK で報道された「鎌倉殿の 13 人」で三代将軍実朝とはどういう方だったのか興味がわき「日本史」の本を読み直しました。実朝が歌人であったことが心に残っていなかったのです。子供のころ母親が好きだったかるた(百人一首)でよく遊びました。その多くは「ぼうずめくり」という単純な遊びでしたが、意味も分からぬ言葉が並べられ札をめくるのを楽しんでいました。そのうち一首二首と好む歌を覚えるようになりました。その百人一首の中にまさか実朝の歌があるとは昨年の大河ドラマまで気がつきませんでした。



世の中は 常にもがもな 渚こぐ
あまの小舟の つなでかなしも

鎌倉右大臣（源実朝）



源実朝名ではなく歌人である鎌倉右大臣名のため同人とは思わなかったのです。けれども先の日本史の本を読みながら、だんだん思い出したのは、このことがクイズになったり何かのテスト問題になったりしたことがあったのではないかと、かすかに思い出していました。

この年齢になっても思い出したり、知らなかったことを知ることができた喜びを感じました。テレビばかり観ている私ですが、その内容によっては、“そんなこと知らない”と思うと調べてみたくなります。まだほんの少し残っている好奇心、さて今年はどんな好奇心に出会えるか、テレビからか、シルバー大学の教室からか、さてまたラジオからか、とにかく忘れがちになっていく昨今、野に咲く花の名前が出てこなかったり、あいさつされた方の名前が出てこなかったりします。

どうか皆様も頭も体も活性化させることのできるシルバー大学で、今年も楽しく学んで下さることを願っています。

《《 学園祭を終えて 》》

学園祭実行委員長・企画部長 北潟 園枝

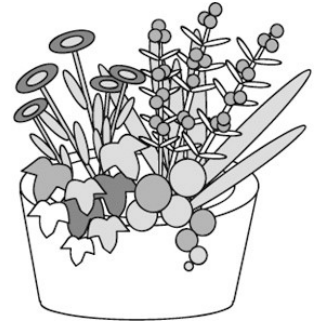
令和4年度学園祭はコロナ禍のため、基本的感染対策を講じての開催となりました。開会式・閉会式の参加人数制限、展示鑑賞日時を地区別に区分、作品の搬入・展示・搬出作業の時間を教室ごとに時間差を設けるなど、様々な措置を踏まえての実施になりました。準備にあたり、参加教室の講師・教室代表、企画・運営に携われた実行委員の皆様には多大なご尽力を頂きました。

限られた条件の中での展示発表の場でしたが、どの教室も創意工夫を凝らした見事な作品は、日頃の学習成果を存分に発揮した力作ばかりで大変見応えがありました。また、会場が密になることを考慮して、例年のような開催を告知するポスターを掲示しなかったにも関わらず、多数の来場者がありました。今回初めての方が予想より多かったのは嬉しく思いました。

鑑賞後に、「買い物ついでに見にきたのだが、こんなに沢山の素晴らしい作品が展示されているとは思わなかった」「どの作品もいきいきとして見事でした」などの好評を頂きました。シルバー大学の存在を知って頂く良い機会にもなりました。

学生からは、「発表の場があることは学ぶ目標にもなり、作品創りの励みとなり意欲がわく」との感想を頂きました。

次年度は、会場を町屋文化センターに移動し、展示方法も一新します。創立40周年の学園祭が滞りなく開催できますよう改めて企画・運営に取り組みたいと思います。皆様のご理解ご協力よろしくお願ひします。



投稿

《《 初任給 》》

社会科見学教室講師 高橋 建司

人生の下り坂、今年は身の回りの片付けの年にした。
“エンディングノート”と“断捨離”。

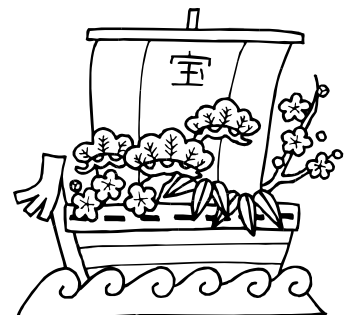
60年ぶりで見つかったものが、入社時の「給与明細書」。

大卒初任給 17300 円。横 8 cm 縦 15 cm 手書きで本俸他支給額の明細と下段は所得税 340 円、健康保険料 252 円、厚生年金保険料 245 円、失業保険料 161 円、積立金 1200 円。差引支給額 15102 円。

大阪在住の同期生の友人にスマホの写真で送信したら、驚くやら、懐かしい話に花が咲いた。

本社の食堂が 30 円、散髪が 50 円、冷房がなくて夏は昼休みにキイパンチャーの部屋へ逃げ込んだ話や、本社屋上で多くの女性事務員と歌った話など…。

昭和 37 年入社時を思い出す。

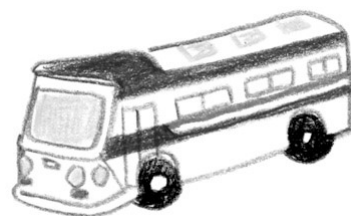


《《 読書・心の旅教室 北鎌倉日帰りバスツアー 》》

お天気に恵まれた 11 月 18 日、日暮里を AM7:30 出発。50 分程で大黒 P・A に着きトイレ休憩。数名の学生はアクシデントで行かれず 20 名の参加でした。

山本添乗員の色々な案内があり、クーポンを受け取り、電子マネーに入れる人もいて(中々手こずりました)、紙クーポンでも使えるが、お店が決まってしまうとのことで、電子マネーに挑戦する人も増えました。

1 時間程で「建長寺」に着き、拝観料 500 円を支払い各自参拝。私も何十年來の再訪でしたが、懐かしく綺麗な庭を見て心と和みました。只、廻りの壁や天井が朽ちているのが残念に思われました。紅葉とは言えませんでした。樹齢 800 年のケヤキが見られ素晴らしかったです。



そこから 15 分ほどで「長谷寺」に着き、2 人の留守番を残し、皆さん文学資料館へ出かけました。残った 2 人は、ゆっくり長谷寺を登り、御足参りをし、長谷寺からの眺望に感激しました。気持ち良かったです。その後、30 分程かけて昼食場所である「マホロバマイズ三浦」へ行き、昼食をとり、「三浦産直センターうらり」で買い物ツアーを楽しみ、帰途に着きました。

バスの中で「五重塔」(幸田露伴)の CD を聞き、続いて「ごんぎつね」そして、市原悦子さんの朗読で「どんぐりと山猫」を聞き、初めての体験をしました。朗読を聞くのも心に沁み渡り良いものです。教室でも取り入れていきたいと話していました。

少し遅れましたが、PM6:00 頃日暮里に無事到着。それぞれ帰途に着き何事もなく帰れたことに感謝でした。そして、コロナ禍の中、久々に行われた旅行に大満足でした。
(読書・心の旅教室代表 市川 弘美)

— 令和 5 年度 名称の変わる教室の内容紹介です —

《「読書・心の旅」教室名の変更》

講師 木村 國子

来年度より「読書・心の旅」教室名を「本を楽しむ」教室に変更いたします。最近、若者の読書離れが話題になっています。私たち高齢者にとっても「目が疲れる」「本を読む気力と、根気が無くなった」等の理由で本から遠ざかる人が増えています。

しかし、「様々な人生から学ぶ」「未知の世界を知る」「歴史を通して現在を考える」等、年を重ねるごとに本から得る楽しみは増すのではないのでしょうか。

字を見るのがつらい人は、画像で。あるいは耳から伝わる本の朗読を通して、多方面から本の内容に触れ、楽しむことを目指し、活動内容と教室名を変更いたします。



寄付金のご報告

学生・講師の皆様にご協力頂きました『令和4年度の学園祭』における陶芸チャリティーの収益金より50,000円を、令和4年12月16日に荒川区を通じて「日本赤十字社」へ寄付致しましたことをご報告致します。

◆◆◆◆◆ 12月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- | | |
|--------------------------------|---|
| 7日 常任理事会・役員会
(学園祭報告・5年度の件他) | 23日 シルバーだより383号作成
23日 令和5年度年間日程打ち合わせ
(生涯学習センター) |
| 13日 広報委員会 | |
| 14日 講師会 | 26日 学園祭実行委員会 |

※荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

12/19 料理 12/13 俳句 12/4 水彩画 12/1 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより・陶芸・おしゃれニット・書道(金曜)・社会科見学・11/24 今と昔の歴史散歩 11/23 頭の体操
11/19 社会見学・パソコン

※事務局だより※

1. 令和5年度受講生募集受付について

(在校生) 事前募集：令和5年1月に事前募集を行います。

(すべての教室を、1回で申込できます。)

(新入生) 受付日時：2月4日(土)～17日(金) 時間：午後1時～3時

(4日以外の土日祝日を除く)

受付会場：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¥8,000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」＝在校生(白色)・「新入学申込書」＝新入生(草色)

2. 令和5年度の開講教室の曜日・時間帯は下記のようにしております。

/＝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 / 硬筆・フラダンス

(火) 歌声火曜・書道火曜・◎陶芸・パソコン・東京近郊ミニ散歩/ 日本のお話芸

(水) 自然と小さな旅・社会科見学・ヨガ・料理/ 頭の体操・折り紙絵本・写真

(木) 絵手紙・華道・◎朗読・輪踊り民舞 / おしゃれニット木曜・健康体操・俳句

(金) 英語・歌声金曜・おしゃれニット金曜 / 今と昔の歴史散歩・気功・

茶道・書道金曜・本を楽しむ・パステル絵の具画 (土) 音楽

※教室名称変更：(旧) 読書・心の旅教室→(新) **本を楽しむ教室**に変わります。

3. 第19回荒川区高年者芸能大会に輪踊り民舞教室出演

日時：令和5年2月10日(金) 午前9時45分から午後3時30分

会場：サンパール荒川 大ホール

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

(メールアドレス) arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp 室長・田原





シルバーだより

No. 384

令和5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

— 「一粒の麦 !!」 ～荻野吟子～ —

副学長 加藤 純成

令和3年7月の「今と昔の歴史散歩教室」、おでかけは「雑司ヶ谷霊園」でした。コロナ禍でも都電で行けるし、そんなに遠くも無い・まあ、近場で済まそう・・みたいな感じでした。

行ってみると、有名な人のお墓が並んでいました。夏目漱石、大川橋蔵・・。そんな中で、人一倍目を引きつけるお墓がありました。大きな洋装の、女性の像が立っていたのです。高さは2mもありましょ

うか・・。
「だれ、この人？」

それが「一粒の麦」こと「荻野吟子」の墓でした。

「へえー、こんな人がいたんだ」「女医さんね」

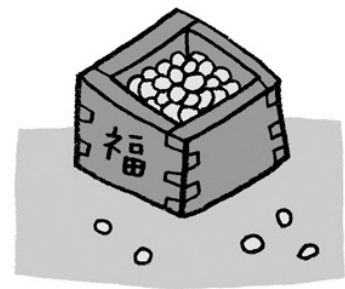
夏休みに入って、ある日、教室の学生さんから電話が入りました。「ムーブ町屋で、映画「一粒の麦」を上映する・・」・・それは、早速連絡網で回して、行かれる人に見に行ってもらいました。若村麻由美主演の、なかなかの感動物だったそうです。この映画は、今でも、全国ツアーで回っています。

さて、11月は「バス旅行」です。コロナで中止・延期が続いた後の・・待ちに待ったバス旅行でした。そこで行き先には「荻野吟子記念館」を入れました。場所は、熊谷郊外の利根川沿いです。

比較的新しい施設で、郷土の誇り、吟子の生涯を展示資料、そして紙芝居で紹介していました。紙芝居はボランティアの方々に、吟子を心から慕っている・・のが伝わってきました。展示室の真ん中に青いドレスが、ガラスケースに入っていました。吟子の当時の本物ではありませんが、映画（舞台？）で使われた物とか・・雑司ヶ谷霊園で見た「像」もこの服です。

記念館の脇には、大きな利根川土手が聳えていました。このあたりに、吟子の実家があったのだそうです。雑司ヶ谷から始まった、吟子を訪ねて・・は、ここに完結したのでした。

日本女性の社会進出の先駆けとなった「荻野吟子」のことを、私はそれまで全く知りませんでした。調べると、日本初の「女医さん」で埼玉三賢人の一人でした。（ちなみに後の2人は、渋沢栄一と塙保己一）・・シルバー大学の一人一人が「一粒の麦」なんだな・・そう思う今日この頃です。



《 俳句教室 十周年記念の吟行 》

10月6日の吟行会の当日は、予報通りの生憎の雨の中、京先生を含め19名揃って出発。最初の目的地、勝沼に到着。時に強まる雨脚に、ぶどう狩りは早々に切り上げて売店へ。翡翠色の大粒の房、シャインマスカットに魅せられ、何人かの人、手籠を一杯にしてバスに戻りました。

次は近くのハーブ園へ。係の人の案内で園内を巡り売店へ。私達の最大の弱点「シミ、皺、痴呆」への予防効果を謳われ、化粧水・乳液・クリームのセット割引もあり、何人かの人、園の売りに貢献しました。

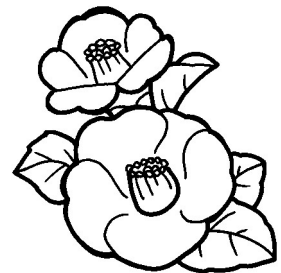
昼食後は、本来の目的地、山廬(俳聖飯田蛇笏・龍太父子の生家とその敷地)へ。江戸後期の建築、主屋、蔵、代々名手を勤めた家に許された書院式の座敷を見学。庭を臨む窓辺に置かれた小机では、幾万の選句がなされたそうです。蔵の二階には晴天であれば、白峰(白根)三山、八ヶ岳、秩父の金峰山も望める句会部屋がありました。雨の雫を含み、三方に枝を広げた樹齢四百年と称される邸内の赤松、屋敷裏の俳聖の句心を育んだ後山と呼ばれる竹林と狐川の流れなどを見学。蛇笏のお孫さんに当たる方に穏やかな口調でご説明いただき、雨の午後、心に浸みる一時でした。

帰途に就く頃には、雨も上がり霧も流れて、幽かな光に甲斐の山並みが浮かび一層の趣を添えて、心に残る風景を見ることができました。京先生を中心に、クラスメートと共に、充実した第三の青春の一日を過ごしました。

一 俳句教室十周年記念吟行会の作品 一

秋霖や十周年てふ句会かな
美しや葡萄色付く盛りかな
秋霖や一喜一憂車窓から
柿実る蛇笏の家へ続く道
身に入むや山廬へ下る石畳
秋深し山川谷の山廬あり
秋霖や俳聖住みし山廬かな
飯田家の秋の音色の一日かな
秋霖や山廬荘守る老夫婦
父祖の偉業守る山廬や新松子
松の葉に雫ふくらむ秋の雨
ひっそりと冬の居座る山廬かな
秋冷や蔵壁の紋ゆるぎなく
秋日和アルプス見ゆる格子窓
秋時雨山並み望む句会部屋
幾万句選みし机秋小寒
秋霖や雄太の詠みし川渡る
霧上がる眼下に開く甲斐の郷
炉開きを前に避寒の家移り

みつえ
とうこ
ゆき
恭子
さち
知恵子
芽衣
えつ
信
智
がりゅう
文
郁子
笙
麗子
謡
洋子
かづ
京



(俳句教室 小林 和子)

令和4年度 荒川シルバー大学

学芸会 プログラム



日時：令和5年2月28日(火) 午前9時40分～午後4時45分
会場：サンパール荒川 3F 小ホール 受付 9:30～

出演教室(10) 歌声クラブ 日本の話芸 ヨガ フラダンス 輪踊り民舞
音楽 朗読 健康体操 英語 気功

	教室名	内容	予定時刻
	開会式	挨拶 理事長 岡田芳子	9:40～9:45
1	歌声クラブ	金か銀のつく曲 人生前向きになれる曲	9:50～10:20
2	日本の話芸	ぞろぞろ 川柳 小噺し ぶんぶく茶釜	10:25～10:55
3	ヨ ガ	ロコモヨガ 運動機能障害をヨガで予防	11:00～11:20
4	フラダンス	月の夜は プアカーネーション レイナニ パパリナラヒラヒ ウルパラクア	11:25～11:55
(昼 休 み)			12:00～12:45
5	輪踊り民舞	元気音頭 皆の衆 火の国太鼓 大東京音頭 炭坑節	12:50～13:20
6	音 楽	銀色の道 グリーンスリーブス 童神 ユー・レイズ・ミー・アップ 島唄	13:25～13:55
7	朗 読	ビートルズを訪ねて 他 広田寛治著「ザ・ビートルズ」より	14:00～14:40
8	健康体操	三百六十五歩のマーチ ロザリオ アメージング・グレイス 見上げてごらん 他	14:45～15:15
9	英 語	英語劇「美女と野獣」 ☆Beauty and the Beast	15:20～16:00
10	気 功	健康と予防：内養功 万人の気功：香功 病気予防の経穴(ツボ)	16:05～16:35
11	閉会式	挨拶 学長 木村國子	16:40～16:45

鑑賞時の注意

- ★演技中は客席での私語はお控えください
- ★客席ではマスク着用厳守をお願いします
- ★ホール内飲食禁止、お茶などの水分は構いません
- ★荷物は各自が持ち、空席のないようお願いします
- ★ゴミは各自でお持ち帰りください

※荒川シルバー大学ホームページ更新履歴・・・1/14 写真 1/12 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより 12/24 社会科見学・パステル絵具画 12/22
今と昔の歴史散歩 12/19 料理

◆◆◆◆◆ 1 月の学 園 日 誌 ◆◆◆◆◆

- | | | | |
|------|----------------|------|---|
| 6 日 | 各教室における事前募集開始 | 18 日 | 会計監査 |
| 11 日 | 常任理事会・役員会 | 27 日 | シルバーだより 384 号作成 |
| 17 日 | 広報委員会 | 30 日 | 荒川ケーブルテレビ 水墨画教室撮影
(募集時期に向けて：
放映は 2 月 6 日より) |
| 17 日 | 三役・企画部・施設部会議 | | |
| | ・学芸会について | | |
| | ・閉講・卒業・授賞式について | | |
| | ・開講・入学式について | | |

※事務局だより※

厳寒の 2 月です。3 日は節分、4 日は立春、8 日は針供養、11 日は建国記念の日、14 日はバレンタインデー、19 日は雨水と続きます。
二十四節季の「雨水」とは「雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃」とありました。春がもうすぐやって来るようで、心待ちにされます。恒例のシルバー大学の募集受付は 2 月 4 日よりスタートです。

① 令和 5 年度募集受付の期日・時間・会場について

(新入生の方) 2 月 4 日 (土) ～17 日 (金) 時間：午後 1 時～3 時

受付会場：シルバー大学事務所内

(在校生の方) 2 月 6 日 (月) ～17 日 (金) 時間：午後 1 時～3 時

受付会場：センター各小会議室

(4 日を除く土日祭日は休み)

◆追加申込について：初回の領収書をご持参下さい。(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。

◆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。

◆新入学と継続申込用紙の色：新入学は黄緑・継続（在校生）は白の用紙です。

② 「水彩画・絵手紙教室」合同発表会のお知らせ

会期：2 月 27 日 (月) ～3 月 5 日 (日) 7 日間

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



(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. 385
令和 5 年 3 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

— 春よ 来い —

学長 木村 國子

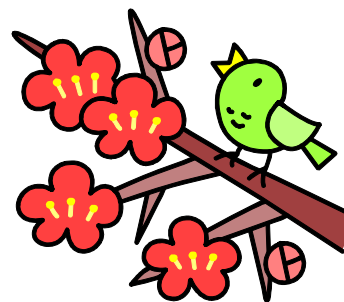
「三月の 声のかかりし あかるさよ」 富安 風生

コロナ禍に影響を受けながら始まった令和 4 年度も無事終わろうとしています。コロナ対応をしながら人数制限して、無事新入生を迎えた開講・入学式。展示会場の工夫をしながら盛大に行われた学園祭。合同講義では感染対策を取りながら多くの学生の参加のもと、有意義な講義が聞けました。教室の活動も講師の先生方のご配慮と、学生の皆様方のご努力で、どうにか大きな支障なく、無事一年間を終えることができました。ありがとうございます。

2 月 28 日には、今年度の学芸会が行われ、新設ヨガ教室を含む、10 教室の発表がありました。歌、踊り、劇、体操、話芸など表現活動を中心に、舞台上で演じるものと、観客が一体となり楽しみました。

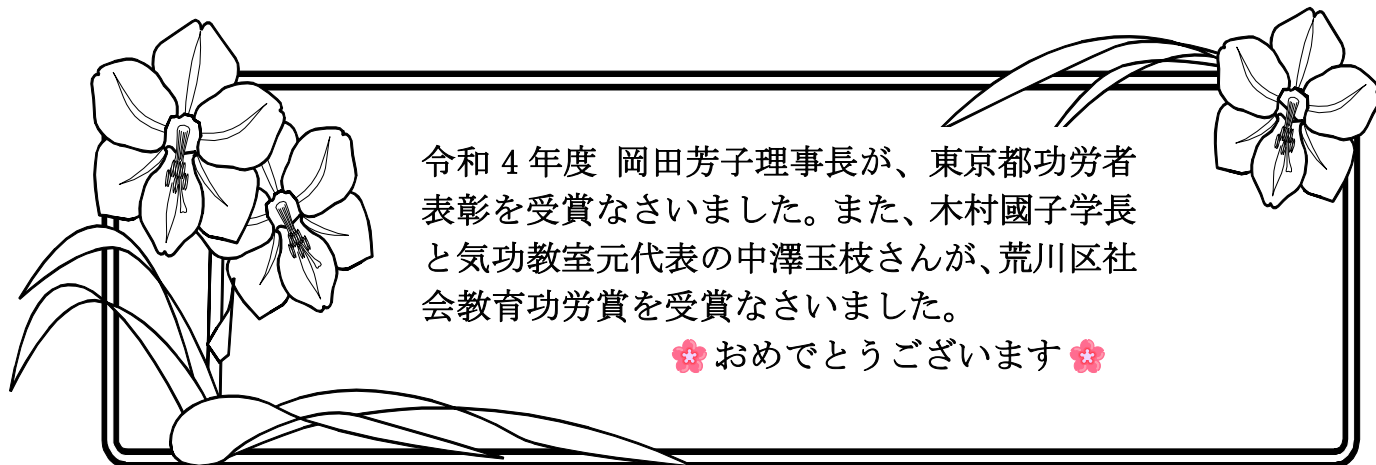
さて、いよいよ 3 月 20 日は、今年度の最大行事、閉講・卒業式です。今年度の卒業生（在籍 5 年）34 名。奨励賞（在籍 10 年）35 名。学長賞（在籍 20 年）8 名。理事長賞（在籍 30 年）1 名。そのほか、長年シルバー大学に貢献してくださった方々に感謝状が贈られます。昨年度までは、コロナ対応のため、受賞者の参加を無理には勧めることをしませんでした。今年度は、受賞者に是非参加いただき、皆で喜びを分かち合い、祝いたいと思います。

講師の先生方、教室代表、実行委員の皆様も列席し、お祝いたします。



来年度は、皆様ご存じの通り、シルバー大学は創立 40 周年を迎えます。現在、40 周年記念実行委員会を作り、メンバーが少しずつ準備を進めております。記念のバザー、合同講義、40 周年記念誌などで、皆様のご協力をお願いすることになると思いますので、その節はよろしく願いいたします。

また、来年度の学園祭は、新たな会場、町屋文化センターで盛大に開催する予定です。皆様の力を結集し、明るく、楽しい、希望に満ちた 1 年となるよう願っています。



令和4年12月7日の役員会に、荒川区福祉部より東山部長他3名がおみえになり、荒川区社会教育功労賞表彰式が行われました。



《《 荒川区社会教育功労賞をいただいて 》》

12月7日、役員の皆さんの前で、区役所の部長さんから社会教育功労賞をいただきました。素晴らしい賞を夢にも思いませんでした。

平成17年に健康のため、シルバー大学の気功教室に入学しました。二年目に代表を受け、役員会でしっかりメモを取り、教室で正しく報告を頑張りました。

先生から年間のレッスン表をいただきました。食事の基本は、オサカナスキヤネ。(オお茶、サ魚、カ海藻、ナ納豆、ス酢の物、キきのこ、ヤ野菜、ネねぎ)。五臓六腑。指の爪押しの図解など教科書のように皆さんに渡しました。

新しく入部の方には、「先生の講義の時に参考にしてね」と渡して喜ばれました。私自身聞いた時は、分かっている、あとで忘れるからです。

気功を主にして、輪踊り、絵手紙、水彩画、水墨画とシルバー大学で勉強してきました。現在、お陰様で豊かな老後生活をしています。90歳を過ぎたので、若い方に代表をバトンタッチしました。張りつめていた気がゆるんだのか、20年も何事もなかったのに、病気になって、要支援1と認定されてディサービスに通い始めました。気功と同じにACCの土曜歌謡教室でレッスンをしていました。マイクを渡され、合唱の先頭に立って週一で楽しんでいます。



「フレイル」になっている80代のおばちゃんが、「食べたくない」「いらない」と介護士さんを困らせていたので、「力がつくから食べた方がいいよ」と私が言ったら完食しました。次の日から一緒に食事をするようになりました。

私の大好きな言葉は、“元気、勇氣、やる気”です。歩いていて足が重くなると、心の中で言いながら歩くと元気が出ます。

百歳を目ざして“頑張ります”。

ありがとうございました。

(気功教室元代表 中澤 玉枝)

広報部註：フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。(厚生労働省 HP より)

●頭の体操です

リストから漢字を選んで□に入れ、七曜日の入った三字熟語を作しましょう。

リストの漢字は一度ずつしか使えません。自信のある方はリストを見ずに挑戦！

□ 日 □

□ 月 □

□ 火 □

□ 水 □

□ 木 □

□ 金 □

□ 土 □

リスト

百	試	記	道	花
並	導	山	雪	画
石	風	紅	線	

解答は4月号に掲載します

三月の行事

令和4年度 閉講・卒業式・授賞式

日時： 令和5年3月20日（月） 午前10時～12時30分

会場： サンパール荒川 3階 小ホール

第一部	1	開式の言葉	第二部	1	開式の言葉	6	理事長賞授与
	2	校歌		2	校歌		受賞者謝辞
	3	理事長挨拶		3	理事長挨拶	7	感謝状授与
	4	卒業証書授与		4	奨励賞授与		受賞者謝辞
	5	学長式辞			受賞者謝辞	8	祝電紹介
	6	卒業生答辞		5	学長賞授与	9	学長祝辞
	7	閉式の言葉			受賞者謝辞	10	閉式の言葉

※荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

2/7 読書・心の旅 2/3 ご挨拶・お知らせ・シルバー便り 2/1 大学規約 新規掲載

1/31 写真・募集要項・料理・今と昔の歴史散歩 1/23 読書・心の旅 1/19 新着

情報 1/19 健康体操 1/19 今と昔の歴史散歩 画像追加

◆◆◆◆◆ 2月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- | | |
|---|------------------------------|
| 1日 令和5年度学芸会会場申請（施設部長）
常任・役員会（学芸会の件他） | 21日 広報委員会
24日 受賞者名簿 確認・作成 |
| 4日 ～17日 令和5年度募集受付
（会計部・地区役員他による） | 27日 シルバーだより385号作成
28日 学芸会 |
| 6日 荒川ケーブルテレビ「あらまるNEXT」に
出演 水墨画・英語教室他 | |

※ 事務局だより ※



1. 令和5年度の募集申込み受付について

募集受付が無事終了致しました。区の高齢者福祉課、生涯学習課、広報課、区民施設課、生涯学習センター、各町会、荒川ケーブルテレビ、荒高連他、皆様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。お陰様で、この度は特に新入生の応募者数の増加が顕著でした。また役員の方々にはお手伝いいただきありがとうございました。

2. 受講生二次募集について 各教室の若干名の追加募集を致します。

日時：3月6日（月）～8日（水） 時間：13時～15時 会場：シルバー事務所

3. 写真教室 10周年記念作品展について

期間：令和5年3月16日（木）～3月20日（月）10：00～17：00

（16日13：00から 20日15：00まで）

会場：町屋文化センター 2階ふれあい広場

（事務局）TEL3801-5740 FAX3801-5691