



# シルバーだより

No. 371

令和3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

## — 感情の老化を防ぐには —

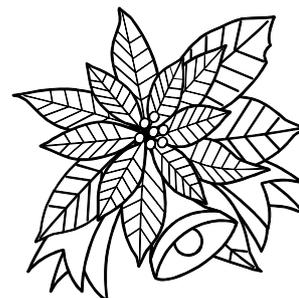
頭の体操教室講師・広報部長 水越 絹代

『感情の老化』とは何か。それは、脳の前頭葉という部分が萎縮をすることで、「意欲」「自発性」「好奇心」などの気力・感情が低下し、普段の生活や人生を楽しめなくなってしまうことを言います。

皆さんも、「もう年だし、こんなもんだ」「めんどくさい」「もうこれ以上賢くならなくてもいい」などと思うことはありませんか。そのまま、体を動かさなくなったり、頭を働かせなくなると、本当に老けこんでしまいます。

では、これを防ぐには、どうすればいいのでしょうか。

大正2年生まれで、今年の3月に107歳で永眠なされた、美術家でエッセイストの篠田桃紅(とうこう)さんの『これでおしまい』という本の中に、ヒントとなるこんな言葉があります。「人間には、何かを面白がる精神がある。人生を面白くするか、幅広く楽しめるかは、その人次第よ。人間の持つ想像力を使えば退屈しない」「私幾つになっても色んなことを発見しているんですよ。だから飽きないでやっているのよ」と。桃紅さんの生き方は、感情の老化を防ぐための参考になります。



まずは、あれをしたい、とか、これが欲しいという『欲』を保ち続けることが、感情の老化と闘っていくためには、大事なことです。そして、「年甲斐もなく恥ずかしい」などと言って、自分を押し込まずに、好きなことに夢中になり、感情を若返らせるのです。楽しめることは、楽しめる限り続けていく。楽しむことは、感情の老化を防ぎますし、免疫機能も高めますから、一石二鳥ですね。このような感情の老化を防ぐ生き方は、シルバー大学の学生さんであれば、もうすでに実践されていることと思われまますので、できる限りそれをしていきましょう。

さて、11月に開催されました「荒川シルバー大学学園祭」。2年ぶりの学園祭の作品を鑑賞なさせて、皆さんには、何か新しい発見や驚き、感動はありましたか。それによって「よし、また1年頑張ろう」という気持ちが生まれたなら、コロナ禍の色々な制約がある中で開催された学園祭には、十分に意義があったということでしょう。

楽しめることを続けて、感情を老化させずに若返らせ、来年の学園祭に向けて、今から一歩ずつ歩んで参りましょう。

《 11月12・13・14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 》





## 投稿

## 《 気功 20 年 》

私と気功教室の出会いは、長い専業主婦の生活から解放されて自分の時間が持てるようになり、健康を考えなければいけない年齢になった頃です。

ゆっくりとした動きで、呼吸法を教えて頂ける教室を探してありましたところ、お友達が、『荒川シルバー大学の入学案内』を持ってきて下さいました。23 教科の中から気功教室を見つけて大変嬉しく思い、入学させて頂きました。

気功の仲里会長先生や原先生と、大変嬉しい良いご縁を頂きました。お教室レッスンのカリキュラムを先生が作って下さいます。香功、医療気功内養功、気功の三原則、経絡と経穴、陰陽五行説概論、気功実技。こんなに難しいこと私に出来るのかしらと思いましたが、原先生が「無理をしないこと、楽しく出来る範囲で」と、優しいきれいなお声でご指導下さいました。仲里会長先生、原先生のご指導のもとに、20 年になりました。とっても嬉しいことです。緊張を取り除き、リラックス出来て、神経系統のバランスがすこぶる良好になりました。

気が弱くて、人前では緊張しがちで、いつも後ろにばかりいた私に、「もっと前に出られる本橋さんよ」と言って、背中を押して頂きました。今は、人前も自信が持っています。原先生と気功のおかげです。香功、内養功の練功の後には本当に至福の時です。今では、私の中にしっかりと根を下ろして生活の一部になっています。気功で健康づくり。

これから本格的な寒さに向かいます。皆様どうぞご自愛下さい。

( 気功教室 本橋 華子 )

## 令和4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。

- 新設教室「ヨガ教室」(水)は午前10時からになります。講師 丸～  
全米ヨガアライアンス RYT200 取得。龍村式ヨガ講師資格取得。ホリスティックヘルスコンサルタント1級他取得。ヨガは哲学です。どなたでも、年齢に関係なく、ご自身のココロとカラダを健やかに豊かにできるよう、一緒に学んでいきましょう。
- 書道・金曜教室(金)は講師が代わります。講師 吉見 松香  
基本的な筆使いを学び、美しい文字が書けるコツを教えます。墨と筆がかもし出す線の美しさを鑑賞し、自己表現に生かしていきます。自分の書きたい言葉を創作表現し、書の楽しさを味わってもらいます。
- 料理教室(水)は時間帯が午前10時からになります。講師 山崎眞生子  
今日の献立は何にしたらいいのか、スーパーをうろうろしながら考える毎日、自分の好きな食べ物を選んでいませんか。季節の食材でバランスのとれた美味しく簡単な料理を、皆さんで調理をして食べる大切さを考えながら健康寿命を延ばしてみませんか。
- 何でも教室(月)は令和3年度で終了となります。

### ※荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

11/25 おしゃれニット・11/23 陶芸・11/20 俳句・11/19 社会科見学・11/8 パステル絵の具画・11/1 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより・10/26 読書心の旅

## ◆◆◆◆ 11月の学園日誌 ◆◆◆◆

8日	令和4年度年間講義日程 センターへ申請	24日	区報掲載申込書作成 会員募集…1/21 掲載予定
9日	令和4年度ふれあい館・ひろば 館 年間講義日程 区へ申請	25日	広報委員会
10日	常任理事会・役員会	26日	企画委員会
10日	荒川区功労者表彰式 (センター音楽室)	29日	シルバーだより 371号作成
12日	～14日 学園祭(ムーブ町屋)	29日	令和4年度募集要項作成
		30日	新入学・継続申込書作成
		30日	令和3年度支払調書作成

### ※事務局だより※

#### 1. 講師会について

日時:12月17日(金) 午後1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:11月11日～13日(金～日) 会場:ムーブ町屋 3階・4階

※年末年始の「事務所のお休み」は12/27(月)～1/4(火)です。  
新年、また元気におあいしましょう。

(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

