



# 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 —

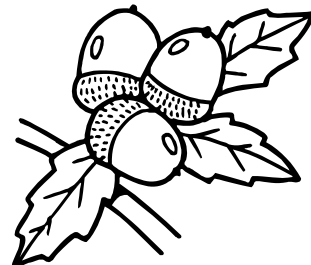
頭の体操教室講師・広報部長 水越 絹代

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、とても幸せなお顔をしてくださいます。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お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」。



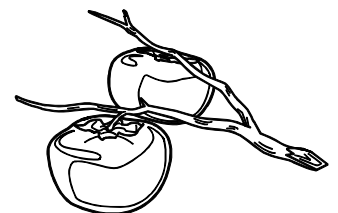
そして特に、歯肉の出血は異常の知らせということ。歯周病は痛くないから重症化する。歯肉炎→歯周病と進む。歯肉が赤く腫れたら歯肉に問題あり。対策として  
・のどや口腔をきたえる ・ゆっくり食べる ・歯垢(プラーク)が多い人は歯周病、朝定期的に除去する。等、自分自身で直そうとする自覚も必要です。

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り、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—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、本屋さんに行って行きそうです。図書館で我慢です。

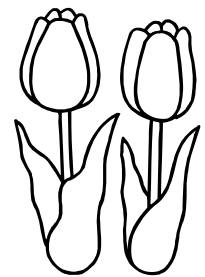
折り紙で、向日葵もダリアも出来るのです。チューリップの花は風船を折って、その折線を逆に折るとチューリップが咲きました。

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
秋澄むや遠く鉄道の響きあり	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	翺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どけ	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/>

