



# 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

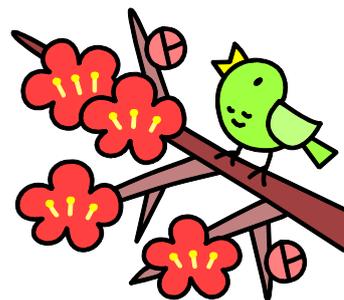
「三月の 声のかかりし あかるさよ」 富安 風生

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。

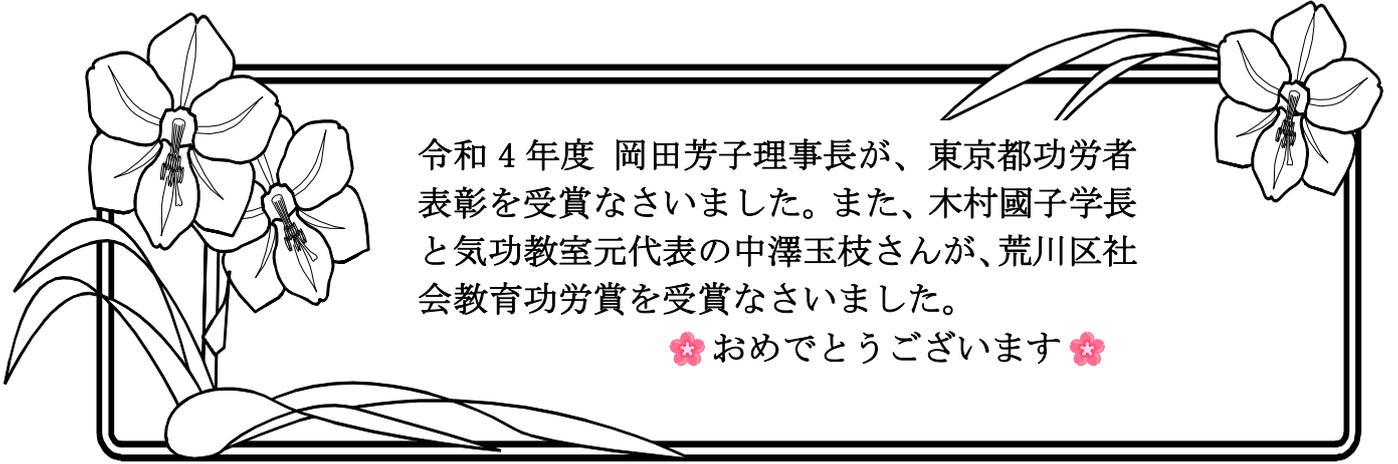
さて、いよいよ3月20日は、今年度の最大行事、閉講・卒業式です。今年度の卒業生（在籍5年）34名。奨励賞（在籍10年）35名。学長賞（在籍20年）8名。理事長賞（在籍30年）1名。そのほか、長年シルバー大学に貢献してくださった方々に感謝状が贈られます。昨年度までは、コロナ対応のため、受賞者の参加を無理には勧めることをしませんでした。今年度は、受賞者に是非参加いただき、皆で喜びを分かち合い、祝いたいと思います。

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、その節はよろしくお願いたします。

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年度 岡田芳子理事長が、東京都功労者表彰を受賞なさいました。また、木村國子学長と気功教室元代表の中澤玉枝さんが、荒川区社会教育功労賞を受賞なさいました。

🌸おめでとうございます🌸

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。



受賞される木村國子学長



岡田芳子理事長（左）と祝福をする望月公子顧問（右）



中澤玉枝さん

## 《《 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」「いらぬ」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、勇気、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りましょう。

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

### ※ 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上げます。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