



# シルバーだより

No. 389  
令和5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

## — 葡萄が酒になるように —

折り紙・絵本教室講師 石崎 恵子

「葡萄に種子があるように」 (詩・高見順)  
葡萄に種子があるように／私の胸に悲しみがある  
青い葡萄が／酒になるように  
私の胸の悲しみよ／喜びになれ



「先生、この詩は人生そのものですねえ。」としみじみ語ったマサさん……。マサさんは、私がシルバー大学にご縁を頂いて「絵本と童話」(初期の教室名)教室を開講した時から在籍して下さっていた学生さんで、年齢的に大先輩。戦時中の、それはそれは大変な社会の荒波を乗り越えていらっしゃった方々のお一人でした。

昭和20年3月10日、東京が大空襲に見舞われ火の海と化した時、彼女は丁度お腹に新しい命を宿し、臨月を迎えていました。予定日はもうすぐそこまできていたのです。リヤカーに荷物を積んで、迫りくる火の手から逃げまわり、大きなお腹を抱えて、命からがら親戚を頼りに西新井方面まで歩き続けたそうです。口にすることは何もなかったけれど、お腹の子のためにも頑張らなくてはと無我夢中で、空腹も疲れも忘れて、ひたすら歩き続けたと言います。

親戚の家に着いた翌日、赤ちゃんは生まれました。無事生まれてホッと胸をなでおろして喜んだのもつかの間。それからが地獄だったと彼女は振り返ります。

お乳は足りないし、働くこともできないし、自分の食べる分も気兼ねしながら恵んでもらう毎日。こんな惨めな思いは二度としたくないと、別な親戚に身を寄せながら、子どもをおぶい、職を探し、店の掃除でも日雇いの仕事でも、何でもやっつがむしゃらに働きづくめの生活を続けたマサさんでした。「あの悲しみが、いつかは喜びにならなければ、あまりにも悲しすぎます。」と、詩に思いを寄せるマサさんでした。

やがて、60歳を過ぎ人生のひと山越えたとき、彼女は出来たばかりの荒川シルバー大学に出会います。様々な教室に入っては積極的に学び、体験し、それまでの人生の空白を埋め合わせるかのように、学べるのが嬉しかったと言っていました。陶芸、水彩画、茶道、華道、硬筆、ダンス…そして「絵本と童話」教室。この荒川シルバー大学が、彼女にとって人生の酒造り、喜びづくりの場になりえたとすれば、こんな嬉しいことはありませんね。荒川シルバー大学がこれからも発展し、区民の高齢者の豊かな人生のよりどころとなりますように。

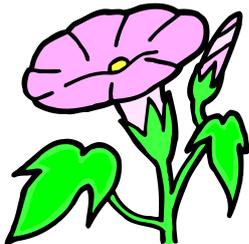
以前、NHK テレビの「ブラタモリ」で皇居周辺をバスでまわるツアーを放送した。徳川家康がこの地を江戸城とした理由は色々あるが、第1は栄える地形条件を備えている。そして、大きな川や海があり、水路として利用できる。埋め立てをして広い土地を確保できる等と考えたという。玉川上水から江戸まで水を引いたことも以前のテレビでやっていた。東京は世界に誇れる街になり、家康の功績の甚大さを400年後の今、改めて思う。今年は家康の話題が多い。現在は皇居として天皇のお住まいになっているが、私は皇居の近くに住み恩恵を得ていることを幸いと思っている。様々な思い出がある。

私にとって、皇居周辺はマラソンコースとして忘れられない場所だ。義母の介護の日々を送っていた当時、近所の奥さんから気分転換にと誘われたのがきっかけで始めたマラソンだった。義母を送った後もマラソンは続け、仲間達と月に1度、朝早い時間帯に周辺を走った。御濠周辺は1周約5キロ、30分程で完走。清々しい気分帰宅した。毎日新聞社の「レディースマラソン」にも参加して、大勢のランナーと共に走った。その日はおにぎりを持って行き、広い皇居内を散策し、手入れのいき届いた樹木や花々を楽しんだ。

或るときは高校の恩師の主宰する文学散歩の会で、忠臣蔵で有名な「松の廊下」の場所と井伊直弼が暗殺された桜田門を見学した。先生の解説付きだからそれは楽しかった。また、日曜日の午前中、娘と小学生の孫2人と自転車乗りに行った。道路を通行止めにして自由に乘れるサイクリングロードが用意され、子供用の自転車も沢山あり、無料で利用できた。4人で暫く自転車を楽しみ、日比谷公園で遊び、時には松本楼で食事をした。

「いちど行ってみたい」との義父の希望で皇居に行ったこともあった。義父は大手門の前で深々と頭をさげた。義父にとって感慨深い特別の場所だったのだろう。また、友人と昭和天皇の誕生日に大勢の人達と一緒に、国民参賀の列に加わったこともあり、三の丸尚蔵館の美術品を鑑賞した。

日比谷公園の野外ステージでは、水曜日と金曜日には消防団や警視庁のコンサートが行なわれていた。1時間たっぷり、緑にかこまれた屋外で聴く生演奏は至福の時だった。コロナ禍で中止になったが。



共に過ごした人達の多くは鬼籍に入った。ある人が言いました。在りし日を思い偲ぶことは亡き人への供養だと。記憶を辿りながら楽しかった日々を思い、皆さんに伝えたい。「出会えて良かった。有難うございました」と。今日は春のお彼岸です。

( 2023年3月 硬筆教室 井口和子 )

## 《《 10年を振り返り、思うこと 》》

長い会社勤めを終え、引き続き家業のすし店の手伝いと孫の世話に追われ、やっと解放された時には既に70歳を過ぎていました。これからは自分の為に時間を使いたいと思っていた時、たまたま区報でシルバー大学を知りました。

早速応募して先ず、パソコン教室に入りましたが、当時は何もできず、パソコンをいじるのさえ恐く感じました。しかし、先生の優しい指導のもとで基礎からしっかり学んだお陰で今ではそれが自分の生活になくはならない物になりました。シルバー大学で学ぶことの楽しさを一番最初に知った教室です。

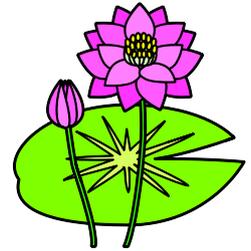
その後いくつかの教室を経ながら今は「英語」「ミニ散歩」「本を楽しむ」の3教室で楽しく学んでおります。

この10年の間にはコロナ禍で3年間も授業や行事に制限をやるなくされた時期もありましたが、昨今それも徐々に回復に向かっているような兆しも見えてきました。希望をもって前に進んでいきたいと思えます。

シルバー大学に入って何が良かったか振り返ると、それは何といたってもお友達が沢山できたことです。大勢の人と触れ合うことで自分も社会の一員であると自覚し、毎日を生き生きと生活できることは本当に幸せなことと思えます。これからも健康を保ちながら生涯学んでいきたいと思えます。

この度は、奨励賞を頂きましてありがとうございました。

( 34班 入江 ユキエ )



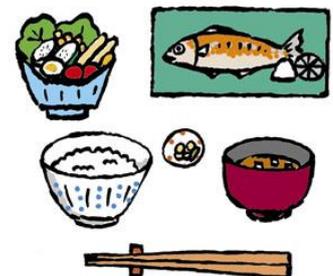
## 《《 1年間の授業を終えて 》》

料理教室講師 山崎 眞生子

教室の皆さんに助けられてなんとか1年経ちました。

この1年19回の調理実習で一番楽しそうに実習していたのは、クッキー作りのようです。丸めたり、こねたりするのは子供の頃を思い出してかとても楽しそうでした。レシピを作る時、主食(米、パン、麺)・主菜(肉、魚)・副菜(野菜、海藻、茸)、乳製品等を取り入れた献立を考えています。料理をする人は、美味しいものを作って食べたい。食べてくれる人を喜ばせたいと思って作っています。特に料理を作る時には、献立を考え、必要な食材を準備し、材料を切り、複数調理を同時並行にすすめます。完成させ食卓に並べることで脳が活性化します。

よく「一日三食」バランスよく食べましようと言います。食べることも大切ですが、生活リズムを整えることが大切です。食の乱れは体調不良の原因にもなります。今現在の平均寿命は男性81.47歳、女性87.57歳です。ただし健康寿命はどうでしょうか？生活習慣病の方が多いようです。寝込んでなんかいられません。その為には運動をして筋肉を付け、バランスのとれた食事をし、シルバー大学の各講座に参加して健康寿命をのばして下さい。



## 40周年実行委員会よりお知らせです

- アンケートは、7月5日の受け付け分をもちまして締め切らせていただきます。学生の皆様のご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。
- 教室紹介ページの原稿と写真の締め切りは、7月15日となります。
- カット（イラスト）の募集は、7月末日まで延長致します。今後も多数のご応募お待ちしております。
- 10月のバザーへの提出品リストは、教室代表がまとめて、9月6日の役員会に提出して下さい。宜しくお願い致します。

荒川シルバー大学ホームページ更新履歴日時

6/11 料理 5/27 今と昔の歴史散歩 5/26 社会科見学・写真

❀ 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) ◆◆◆

7日	常任理事会・役員会 令和4年度決算報告 令和5年度予算報告 監査報告 中田・平野監査役	20日	広報委員会
9日	合同講義打ち合わせ サンプル	21日	令和5年度 学園祭打合せ
16日	第二回合同講義 踊り:静燕会の皆さん・関口講師 マジック:渡辺夏雄	28日	区功労賞関係書類作成 閱歴事績調書 団体の主な行事一覧表他
		30日	シルバーだより 389号作成
		30日	40周年誌委員会

### ※事務局だより※

#### 1. 雨傘対策について

過去、帰宅時に急な雨で困り、センター窓口で傘の借用をお願いしたことがあるかと思います。今後当校の皆さんは、シルバー事務所で用意したものをご利用ください。※使用後は、速やかに事務所へご返却お願いいたします。

#### 2. 講師会について

日時:7月10日(月)午後1時～ 会場:センター3階 大会議室

※学園祭:11月27日(月)～29日(水)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10日(木)～20日(日)

皆さん、お体を大切にお過ごしください。

TEL3801-5740 FAX3801-5691

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



室長・田原