



シルバーだより

No. 393

令和5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

— 日々感謝を —

華道教室講師 内藤 眞澄

新型コロナウイルスのパンデミック発生から3年目となる2022年は、コロナ禍という長いトンネルの先に希望の道筋が見え始めたように感じました。その初期の頃はウイルスをもらうのは嫌だし、ましてや誰かにうつしてしまうのはもっと恐ろしいことでしたので、社会の至るところで自分と相手との間に距離を置くような行動が増えたことに残念でなりませんでした。常に外出時や食事以外ではマスクをする生活となりました。この3年間我慢したからこそ、コロナ禍前の生活がどれほど幸せであったかを感謝することができました。

思い起こせば街の薬局やドラッグストアで当たり前のように陳列されていた品物が、あっという間に品切れ、入荷未定の張り紙がされた頃、マスクや薬用ハンドソープなどは大変貴重な存在でした。今ではどこでも手に入りますが、当時はどこを訪ねても入荷未定で不安から不平不満を連ねていたような気がします。



今年5月の大型連休明けから新型コロナウイルス感染症法上の「5類」へ引き下げられ、そんな簡単に安全無事になるわけではないですが、どことなく心穏やかになったような気がします。ただ、夏に流行しないインフルエンザウイルスが流行しだし、9月、10月などは、インフルエンザかコロナで学級・学年閉鎖となっています。私は今のところどちらにも感染したことがなく、ワクチン接種の機会を与えていただいたことに感謝いたします。

シルバー大学でもコロナ禍で令和2年度の開講・入学式、学園祭を見送り、翌年度は縮小しながらも開講・入学式が挙行でき、学園祭も厳重なコロナ感染対策をした上で行うことができたのも、検討を重ね計画くださった常任理事・実行委員会の皆様に感謝いたします。また、急遽教室がコロナワクチン接種会場に使われることになり、代替教室の交渉、手配をしてくださった理事長・学長・副理事長・副学長、そして事務手続きをしてくださった事務局室長の皆様に感謝いたします。

高齢者が多い華道教室ですが、痛い足を何とか頑張って参加される方、自然現象や体調不良でどうにも参加できない時に家族の協力がある方など、大切な時間をいただいて講義ができていることに感謝いたします。

そして、日本の四季、旬の花を使って季節を演出できる花あしらいを教えてください。亡き母に感謝します。ありがとう。

《 10月29・30日に開催されました公開バザーの様子を
写真でお伝えします 》



原田治子名誉学長と木村國子
学長の特設コーナー



《《 令和 6 年度新設「健康吹き矢」教室の紹介 》》

健康吹き矢教室担当講師 平塚 誠二

令和 6 年度より、“健康吹き矢教室”を開催するにあたり用命があり、公認指導員 2 名で、お手伝いをさせて頂くことになりました、よろしくお願ひ致します。

皆さん、吹き矢、聞いたことがあると思いますが、どんな印象でしたか、子供の遊びと思われた人が多いと思います。私もそうでした。何もわからず体験に参加して、簡単な説明を聞きやってみました。

的の高さ、床から 160 センチ、筒の長さ 120 センチで、矢の重さ 1 グラム(1 円玉の重さ)を 25 センチ角の的の中心部から外側に向かって 7 点、5 点、3 点、1 点と 4 つエリアがある的の所から 6 メートル離れて立ち、一気に吹き得点を競います。結果は当たり前にメチャクチャでした。



今思えば何事も基本動作が大切だと思っています。息を鼻から 3 秒で吸い、口から 9 秒でユックリ吐く。的に顔を向け鼻から息を吸い口に筒をくわえたら息を止め 1, 2, 3, で一気にホッと吹く。これが吹き矢式呼吸法(腹式呼吸)と言い健康に良いと言います。

正しい姿勢で腹式呼吸を基本動作と共に行うことで、体の隅々まで新鮮な酸素が行き渡り、体温が上昇し免疫がアップ、動脈硬化予防にもなります。

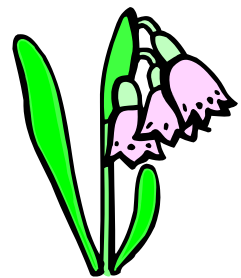
私事ですが、吹き矢を始めてから風邪をひかなくなり姿勢も良くなりました。

この他にも健康に良いことが色々あります。年齢、性別を問わずゲーム感覚で、仲間と楽しく、健康増進のため、参加をお待ちします。

《《 シルバー大学スポーツ安全保険請求方法 》》

シルバー大学に入った時点でかけた保険は、家を出てから帰宅するまでの事故や、他にも相手方のある場合にも請求できるものです。事故が起きたらまずは、教室代表への報告が原則で、代表から福利厚生部長の飯島純子先生へ伝えてもらいます。

そして、請求するためのハガキを受け取ります。ハガキに必要事項を書き、切手を貼って投函するだけです。すると、保険会社より自宅に書類が届きますので、必要事項を記入し、理事長印をもらいます。それと共に①加入団体の入会日が分かる書類のコピー②当該年度の会員名簿のコピーの書類を添えて保険会社に送付します。



(①と②は福利厚生部の方が用意してくれます)。

私の場合、苗字と名前が似ている方がいたため、途中で多少のトラブルはありましたが、無事に 4 日分の通院費 6000 円が振り込まれ、保険会社より振り込まれたとの通知のハガキが届き終了となりました。

福利厚生部の方々のお手数に感謝致します。

(本を楽しむ教室代表 市川 弘美)

令和6年度の募集について

在校生の募集受付については、1月中に全教室で事前募集を実施致します。
一般の募集受付については、2月9日（金）～22日（木）
センター内で申し受け致します。（土日祭日を省く）
以下の変更項目に注意してお申し込み下さい。

- ◎健康吹き矢教室（月曜・午前）が新設されます。
- ◎折り紙・絵本教室（水）は教室名が折り紙教室となります。



荒川シルバー大学ホームページ更新履歴

11/13 写真 11/11 料理 11/6 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより
10/27 社会科見学 10/22 今と昔の歴史散歩 10/20 パステル・絵の具画

◆◆◆◆ 11月の学園日誌 ◆◆◆◆

10/26	令和6年度 年間講義日程 区へ	17日	学園祭ポスター区内都電駅に掲示
	申請（各ふれあい館・ひろば館等）	21日	広報委員会
1日	常任理事会・役員会	27日	～29日 40周年記念学園祭
16日	40周年記念誌校正		会場：町屋文化センター
17日	6年度募集ポスター 町会掲示用	30日	支払調書作成
	1500部 区へ依頼	30日	シルバーだより 393号作成

※事務局だより※

写真教室そして大勢の方々のご協力を得て、初試みの人文字が青空の下に鮮やかに映えました。40の人文字写真掲載の記念誌が心待ちにされる年末です。

1. 講師会について

日時：12月11日（月）午後1時～ 会場：センター 3階・大会議室

2. 朗読教室『群読と詩の朗読会』ご案内

日時：令和5年12月12日（火）

開場 12時30分 開演 13時～15時45分（終了予定）

会場：サンパール荒川小ホール（3階）

※三浦鯉登さんのピアノの調べと共に群読の楽しさ

また美しい日本語の様々な詩をお届けします。



3. 令和6年度学園祭について

日時：令和6年11月22日（金）～24日（日）

会場：町屋文化センター

※年末年始の「事務所のお休み」は12/28（木）～1/4（木）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

