



シルバーだより

No. 323
平成 29 年 6 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

— 欲張らず無理をせず —

名誉学長 原田 治子

春から夏へと移り変わるこの季節、降る雨にしっかりと濡れる鮮やかな緑が美しい。日本は雨の国で「梅雨」にかかわる雨のことばが多い。梅雨入り、梅雨寒、梅雨雷、梅雨空、梅雨冷、梅雨めく、梅雨明かり、空梅雨…。私が知っているだけでも 20 ほど。

「雨ふれば雨を楽しみ 晴るる日は晴れを楽しむ。楽しみあるところに楽しみ 楽しみなきところにも楽しむ」(吉川英治)

前理事長 故秋山照子さんが書いてくれたこの言葉の掛軸が、床の間に下がっています。体力の衰えや老々介護でうつうつと暮らしている私には、これが、「心の良薬」になっています。どんな日にもどんな時にも、心の有りようでいいことや楽しみはある。欲張らず無理をせず、現実を素直に認めることだと。この悟りが日々の生活や考え方にも生かされてきました。

先ず、昔はあれもできた、これもできたと思わないこと。階段の上り下りは手摺につかまってヨロヨロ、文章を書くのに辞書を引くことしきり、掃除にかかる時間は増すばかり、探しごとがふえていく、動作が鈍くなった…。変化していく自分を責めていたら暗くなるばかり。昔は昔、今は今です。



次に、気持ちが滅入ってしまうことには、目、耳、心を塞ぐ。悩んでも仕方ないのにくよくよししない。いくら考えても解決しないことも多いのですから。でも、この悟りがどこまで続くやら、自信はありません。皆様の「生きる知恵」をシルバーだよりにお寄せ下されば幸せです。

狭い部屋には不釣り合いな大きい机。ここが一日の終わりに自分とゆっくり対話できる場所です。4月17日開講・入学式。この夜の日記の一部です。

「式場着 12 時 40 分。新入生座席の名札、壇上や控室の整備、地区別にずらりと並んだ受付の机には、来場者を迎える明るい顔、顔、顔。式場のどこからも、役割を担っての責任感や充実感に加えて、人間の善意が伝わってくる。わかりやすく要を得た木村國子学長の式辞。荒川シルバー大学 3 つの特徴にはメモをとりはじめた人も。新入生の出席数は例年より多いと思う」

この日の光景が物語るようにわたしたちの学校はみんなの力で確かな歩みが続けています。「あんたは無理をしなくてもいいんだよ」と、もうひとりの自分に声かけられて、とても幸せな気持ちになったほどです。

創る 育てる 繋げる の力がこんこんと湧き出しているシルバー大学。この力は後輩たちを幸せにする歴史を築いているのです。

《「第9回柳田邦男絵本大賞」に入選 一塩崎美津江さん表彰される》

折り紙・絵本教室講師 石崎 恵子

少し前のことになってしまいましたが、去る1月27日、サンパール荒川にて表彰式があり、「折り紙・絵本教室」の塩崎美津江さんが佳作として入選し、表彰されました。

区が主催するこの「絵本大賞」の催しは、「大人も子どもも絵本に親しもう」と、世に提唱しているノンフィクション作家柳田邦男さんの協力を得て、9年前から行われてきました。



かつて、第一日暮里小学校で、柳田邦男さんに記念講演をして頂いた時、西川区長がそのお話に大変感動し、さっそく区内の図書館・学校図書室の充実を図り、読書の推進に力を入れてこられたと聞いています。柳田さんが勧める絵本を区長室にもずらりと揃えたという話は有名です。その取り組みの一環としてこの表彰式は毎年行われてきたものでした。

嬉しいことに、今年はシルバー大学の学生さん3人の方が応募。区全体では、子どもの部と大人の部合わせて1165通の応募があったそうです。

塩崎さんは、シルバー大学に入ってから絵本との出会いがあり、仲間から紹介され借りて読んだ「星の王子さま」や「ごんぎつね」、大好きな「葉っぱのフレディ」のこと、英語教室でテキストになった「ピノキオ」をきっかけに、分厚い原作を読破して味わったことなどに触れて書かれました。彼女の文章力もさることながら、そういう行動力、読書への向き合い方が高く評価されたものと思います。

シルバー大学での、仲間との出会いと学びの中ではぐくまれた豊かさの賜とうれしく思い、遅ればせながらご報告させて頂きました。作品集は、やがて図書館に置かれると思います。

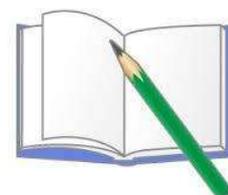
(★受賞作品は「シルバーだより7月号」に掲載致します。お楽しみに★)

— 私は90歳を超えました — 現在の様子を語って頂いています NO.8

(広報部インタビュー)

◎後藤八重子さん(自分史・何でも教室在籍)

荒川シルバー大学副理事長で厚生部長の後藤さん。毎年楽しい研修旅行を計画されていましたが、去年は実施の直前に骨折をされ参加出来なかったとの話を伺い心配しておりましたが、29年度の開講・入学式には、お元気なお姿を壇上に見せて下さいました。



私が入院中心掛けていたのは、毎日闘病日誌を書くことでした。主治医から家族が呼ばれると、病状が悪いのかなと思い、今後の希望を伝えなければと思いました。回復に向かっていると聞き、退院したらお世話になった皆様をお呼びしてお祝いしようと思いました。

綺麗なしっかりとしたお声と輝いた眼でお話下さいました。何時も前向きに生きておられるのが、お元気の源なのだと言われた思いがしました。沢山お話をお聞きしましたが、紙面の都合で割愛させて頂きました。闘病日誌を投稿頂きましたので、後日シルバーだよりに掲載させて頂きます。

— スポーツ安全保険加入について —

荒川シルバー大学では、通学・学習中における保険は一部の教室のみ実施していましたが、この度希望者に保険の加入をおすすめします。

シルバー大学への通学から帰宅まで、学習中はもちろん、シルバー大学に関連する行事等に保障される団体での活動中の保険です。

但し、「気功」「フラダンス」「健康体操」教室の活動での事故は含みません。

正式な保険会社の説明は、6月7日の役員会後に教室代表を主に実施の予定ですが、説明会には班長他参加は自由です。

保険の概略は ①「傷害保険」…事故における障害による死亡、後遺障害、入院、手術、通院を保障 ②「賠償責任保険」…他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことにより法律上の損害賠償責任を負うことによって被った損害を補償 ③「突然死葬祭費用保険」…突然死（急性心不全、脳内出血等による死亡）に際し、親族が負担した葬祭費用を保障。保険料（掛け金）は年間800円です。

加入は希望者のみで、6月に2回ある教室の時間に加入手続きをして下さい。

補償の開始は7月中旬頃の予定です。

補償期間は平成30年3月31日迄で、毎年更新します。

（ 企画部 高橋 建司 ）

◎平成29年度の開講・入学式も、大勢のご来賓や講師の方々にご臨席賜り、4月17日にサンパール荒川大ホールにて盛大に執り行われました。

総勢500名の方にご出席頂き、そのうち新入生は88.4%にあたる107名の方にご出席下さり、関心の高さが伺われました。

また、式場の準備・受付・誘導・式の進行には、大勢の役員の方にお手伝い頂き、誠にありがとうございました。今年度も無事に始まることが出来ました。

（ 事務局 ）

開講式にご出席頂いたご来賓の方々 （敬称略）

荒川区副区長 佐藤安夫

荒川区議会福祉・区民生活委員会委員長 菊地秀信

警視庁荒川警察署長 武田宗洋

荒川区教育委員会教育長 高梨博和

荒川区教育委員会教育部長 阿部忠資、

荒川区地域文化スポーツ部長 池田洋子

地域文化スポーツ部生涯学習課長 浦田寛士

荒川区福祉部高齢者福祉課長 堀祐美子

荒川区社会福祉協議会事務局長 谷嶋弘

銀座プラネットサービス営業部 満武誠



フレディ松川（湘南長寿園病院院長）の「90歳まで絶対ボケさせない本」よりボケないための7つの習慣

第一 散歩をする…日常のストレスが軽減され、筋肉や骨の強化にもなる

第二 新聞や本を声を出して読む…脳の様々な部位を活性化させる
是非、シルバーだよりを声を出して読んでみて下さい

第三 料理をする…食材を買いに行くことから始まり、盛り付けまで様々な感覚を総動員し、創造力も必要とする

男性も女性も料理をしましょう！

（続きは次号で）

6月の行事予定

期 日	行 事 内 容	講 師
6月23日 (金)	平成29年度 第二回 合同講義 誰もが輝く地域社会を目指して ～トップランナーとしての荒川区の取組～	東京都特別区長会会長 荒川区長 西川太一郎様
会場：サンパール荒川 小ホール 時間：午後2時より（開場：1時30分）		

◆◆◆ 学 園 日 誌 (5月) ◆◆◆

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|----------------------|
| 7日 | 常任理事会・役員会
「規約・名簿」配付他 | 19日 | 第一回合同講義
講師：高野照夫先生 |
| 9日 | 会計監査 | 22日 | 広報委員会 |
| 15日 | 講義打合せ（サンパール荒川）
「変わりつつある高齢者の概念」 | 27日 | 安全保険加入名簿準備 |
| | | 29日 | シルバーだより 323号作成 |

※事務局だより※

1. お願い：暑くなります。冷房使用の際は、こまめな温度設定を心がけましょう。また各教室代表の方は教室終了後、以下の項目を必ずご確認お願い致します。

① 冷房のスイッチ ② 戸締り ③ 忘れ物 ④ ごみのチェック

2. 役員一覧について：7月の役員会後に各地域の班長さんより会員全員の方へ配付されます。「規約・名簿」の8頁に貼って下さい。

TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

