



# シルバーだより

No. 324  
平成 29 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

— 今 —

学長代行 望月 公子

今年度がスタートして 3 か月が経ちました。各教室では充実した学習が進んでいることと思います。シルバー大学には、全学生対象の 8 行事があり、2 行事を除いて無料です。

・ 5 月の合同講義 講師は日本医科大学名誉教授の高野照夫先生

・ 6 月の合同講義 講師は東京都特別区長会会長・荒川区長の西川太一郎様から対話をしている感じで貴重な講演をいただきました。おふたりの講師の先生には、紙上をお借りしてお礼申し上げます。

9 月以降の予定は、9 月の合同講義 講師は日本琵琶学協会常任理事でいらっしゃる都穂鳳(みやこすいほう)様による琵琶の弾き語り・10 月学園祭・11 月研修旅行(実費)・2 月学芸会・3 月閉講・卒業式、交歓会(実費)です。



これらの企画は、学生に幅広く学んで頂きたい内容を理事会で検討して進めているものですので、「情報収集をしよう」とか「交友を広げたい」または「ちょっと知的文化に触れてこよう」といった気持ちで誘い合って参加して下さい。きっと「行って来て良かった」と思われること間違いありません！！

また、毎年のように新しい教室が誕生していて、今年は『何でも教室』と『器楽教室』が始まりました。このように、荒川シルバー大学は、日々進化していると言っても過言ではありません。学生・講師 1000 名の規模、住民が立ち上げた設立の精神、学生自らが運営するシステムなど、本当に素晴らしい学校です。

卒業証書(5 年)、奨励賞(10 年)、学長賞(20 年)、理事長賞(30 年)があり、息の長い勉強を続けている方が多くいらっしゃいます。5 月の合同講義では、近々人生 140 歳の時代が来るとのお話でした。私達の中に 100 歳代の学生が何人も在学するようになるでしょう！！その時を想像するだけでうれしくなります。

新聞に載っていた「高齢者人材」という言葉。高齢者も生産者として社会に協力できる気力体力があるということです。シルバー大学は高齢者人材の宝庫ではないでしょうか！

最後になりましたが、現在、荒川区で扱っている「スポーツ安全保険」への加入手続きを行っています。各教室を窓口として荒川シルバー大学として纏めます。保険料は年間 800 円、一年契約、自由加入です。詳細につきましては教室代表の方々から説明されていると思います。

暑さに向かう 7 月を元気に乗り切りましょう。

## —「第九回柳田邦男絵本大賞」佳作に入選された

塩崎美津江さんの作品を掲載します—

### 《 絵本との出会い 》

私は、栃木県の田園風景の美しい地に生まれ、兄や姉の多い末っ子として、父には厳しくされ、母にはやさしく、兄や姉には可愛がられて育ちました。野原や川、山々の自然とのふれあいの中で遊び、そして学び、環境にはとても恵まれていました。その反面、図書館や保育園もなく、あまり教育面は重んじられていなかった時代でした。そんな田舎で育った私には絵本などあまり縁がなく、読んでもらった記憶もありません。

自分が子育てをする中で、多少子供たちに読み聞かせをしたことを覚えています。子供たちが高学年になった頃、将来安心して快適に暮らせるようにと、私も再就職して定年まで働きつめで頑張ってきました。65歳で仕事をやめ、やっと自分の時間がとれるようになった時、荒川シルバー大学があることを知り、入学して英語教室と絵本教室に入り、絵本と出会いました。

月2回の授業の中で二冊か三冊ほど、講師の石崎先生が読み聞かせをして下さいます。そのあと本について先生と作者の気持ちや感想などをみんなで話し合ったりします。今までの授業で先生に読んで頂いたり、図書館で借りて読んだ絵本は百冊ぐらいにもなり、沢山の絵本に出会って感動しました。

絵本は、子供たちに言葉で教えることや美しい絵で伝えることがあり、先生やお母さんからの読み聞かせによって、悪いことも良いことも知り、育っていくものと思います。また大人になってから見る絵本はその絵の美しさに感動し、違った角度から理解することもできるので素晴らしいと思い、今後も良い絵本に出会い、一生勉強、一生青春をモットーにしたいです。

今ではシルバー大学の「折り紙・絵本」教室という中で沢山の絵本に出会うことができます。心に残っている本は、「星の王子さま」です。最初の授業でこの本を先生に読んで頂き、みんなで何度も読み、語り合いました。そして、教室の皆さんと舞台を見に行き、家族では箱根の「星の王子さまミュージアム」に寄り、忘れられない一冊となりました。



今年度は英語教室で「ピノキオ」の英語版を勉強中ですが、まず日本語版を読んでからと思い、図書館で幼児用の絵本と高学年用の厚い本を二冊お借りして読みました。さらに、電子書籍を先生が貸して下さったので、初めて電子版で読んでみました。すごく便利なことに気づきました。でも、絵本の良さ、楽しさは絵本でしか味わえないことも分かり、次世代にも絵本の大切さを伝えていきたいと思っています。

これからも色々なことに挑戦して楽しい人生を歩み、何かの時に役に立つ機会があればうれしく思います。

( 折り紙・絵本教室代表 塩崎 美津江 )

★ご入選おめでとうございます★

## 《 5月の合同講義 「変わりつつある高齢者の概念」 》

講師 高野照夫先生（日本医科大学名誉教授）

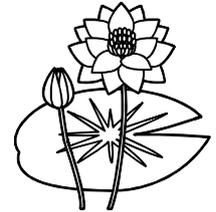
平成 29 年度第一回目の合同講義で、200 名以上の方が出席されました。

高齢者とは 75 歳以上とし、今後、治療が進歩して 140 歳までの高齢化社会を迎えるであろうとのこと。そこで、健康寿命を延ばすことが必要となる。

健康寿命を延ばすには、①バランスの良い食事をとる②歩くなどの運動をする③人とコミュニケーションをとり社会と関わりを持つ

逆に健康でない状態をフレイル(虚弱)と呼ぶそうですが、以下の項目で 3 つ以上あてはまる人はフレイルとのこと。

①体重が減少した ②歩行速度が低下した ③握力が低下した  
④疲れやすい ⑤日常生活がおっくうなど、身体活動のレベルが低下した 皆さん、いかがでしょうか？



十分に食べて、自分のことは自分でして、一日 30 分位散歩などの運動をし、睡眠を十分にとることにより、フレイルに陥らないようにしましょうとのこと。

高野先生は、私たちにも分かり易く説明して下さい、大変参考になりました。健康に関する事なので、学生からの質問も活発でした。シルバー大学から世界初の 140 歳長寿者が出たらすごいですね。

学生・講師の皆さん、これからも健康で元気に生きていきましょう！

※当日ご記入いただきましたアンケートの結果はただ今集計中です※（広報部）

◎平成 28 年 10 月号（第 315 号）のシルバーだよりでお料理教室の学生さんが紹介して下さいましたリンゴケーキ。作り方を是非知りたいという声が多く寄せられましたので、料理教室の立川禮子先生にレシピを教えてくださいました。

これを参考にお作りになられてはいかがでしょうか♥

### 《《 炊飯器で作るリンゴケーキ 》》

料理教室講師 立川 禮子

材料 リンゴ 1 個 ホットケーキミックス 200 g 砂糖大さじ 1 卵 1 個  
バター大さじ 2 牛乳 100 cc レーズン適量

① リンゴは皮をむいて 2 等分する。

半分はうすいクシ切り(A) … トッピング用

半分は小さいいちょう切り(B) … 生地用

② 耐熱容器に A と B を入れ、砂糖をまぶして、レンジで加熱する。更にバターを入れて 2 分加熱する。

(しんなりしたらリンゴから果汁が出てくる)

③ 炊飯器の内釜の底にかるくバターをぬり、クシ型(A)のリンゴをきれいに並べる。(円型に)

④ 次に生地を作る。ボールに卵を割り入れ、牛乳も入れてよく溶く。

ホットケーキミックスを少しずつ加えながらよく混ぜる。

生地用(B)のいちょう切りのリンゴを果汁ごと加え、レーズンも散らす。

⑤ 生地を内釜に流し入れる。(下に並べたリンゴが動かないようにゆっくりと)



- ⑥ 炊飯器をセットしてスイッチオン。
- ⑦ オフになったら竹串をさして生地がついてこなければ完成。  
生焼けの場合は、保温又は早炊きモードにして加熱する。
- ⑧ 焼きあがったら、内釜をポンと裏返して皿に出す。

裏側がケーキの表面になる。人数分に切り分けて皿に分ける。

(シナモン、生クリームをそえてもよい) 梨、さつまいもでも同じように作れる。

❀ お作りになられましたら、是非感想をお寄せ下さい ❀

## ◆◆◆ 学 園 日 誌 (6月) ◆◆◆

<p>7日 常任委員会・役員会 28年度会計報告 29年度・報告他講義</p>	<p>19日 広報委員会 23日 第二回合同講義 誰もが輝く地域社会を目指して</p>
<p>7日 高年者クラブ総会出席 (山口副事務局長)</p>	<p>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</p>
<p>12日 合同講義打合せ (サンパール荒川)</p>	<p>西川太一郎様</p>
<p>12日 安全保険加入名簿作成開始</p>	<p>30日 シルバーだより 324号作成</p>

◆ 8月は「シルバーだより」を休刊と致します ◆

### ※事務局だより※

1. 研修旅行について：源泉掛け流し！《堂ヶ島温泉》と伊豆周遊の旅  
期日：平成29年11月6日(月)～8日(水) 費用 37,800円  
※旅行代金を添えて、9月7日(木)～10月4日(水)までにお申し込みください。詳細は9月6日(役員会)に連絡申し上げます。
2. 7月の変更教室について：水墨画教室は会場の都合により3日・31日となります。
3. 講師会について  
日時：7月21日(金) 午後1時～  
会場：生涯学習センター 一階 第1会議室
4. 8月の役員会について  
日時：7月31日(月) 午後1時30分～  
学園祭の打ち合わせを行います。教室代表全員・地区役員全員の方のご出席をお願いします。
5. 事務局より：8月9日(水)～18日(金)は夏季休暇となります。



事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691  
(ホームページ) <http://www.arakawa-silver.com/>

室長：田原