



シルバーだより

No. 325

平成 29 年 9 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

— 学園祭に向けて —

理事長 岡田 芳子

真夏日が多く、夜もゆっくり寝れる日が少なく、やはり夏は体が疲れます。皆様いかがお過ごしでしたか。過日の大雨や雹(ひょう)による被害は、ありませんでしたか。9月は疲れが出やすい時期です。少しずつ体をならして後半の学習を楽しみましょう。

さて、平成 29 年度が始まったばかりと思っているうちに、もう学園祭の準備をする時期となりました。「私たちは学芸会だから」と思っていますと、学園祭が終るとすぐに学芸会の準備です。

少しでもよりよい作品の発表をしたいと思うものです。上手になりたいと思う心がけは前進につながります。

私は、絵手紙教室 A の講師をしています。「先生、なかなかうまく描けなくて」とか「文章が浮かんでこなくて」とか耳にします。その言葉は謙虚と言えば謙虚です。そこで私は、「5月の第一回目の作品を大切に保存し、年度末ごろの作品と比べてみましょう。きっと驚くほど上達しているのわかるはずですよ」と。少しもうまくならないと思っているのは、自分です。

他の人から見ると、とてもうまくなっているのです。私の教室の半数以上の人は、講師以上の講師です。自分なりに作品を仕上げています。

どの教室の先生方も他の人と比べるのではなく、一人ひとりがどれだけ上手になったかを大切にしています。技術や技能は目に見えて上達するものではありません。どんどん上達したかと思えば、ガクンと下がる。そしてまた上がる。そんなことを繰り返し繰り返しして上達するのではないのでしょうか。

だれでも自分の作品に満足する方は少ないかもしれません。でも他の人から見れば、あなたのようになりたいと思っているのです。でも今の自分に満足するのではなく、終わりはありませんので、切磋琢磨してよりよい作品を努力して作りましょう。

私は今から学園祭を楽しみにしています。ご来場の多くの方々は、「年々向上していますね」と異口同音におっしゃいます。一人一人努力された作品をゆとりを持って展示をしたいと思いますが、会場が決まっているため思うようにはいきません。お互いにゆずりあってシルバー大学の底力を発揮致しましょう。



◎5月合同講義「変わりつつある高齢者の概念」 講師 高野照夫先生

高野先生から丁寧なお手紙を頂きました。

アンケート集計結果 (出席者 210 名中 92 名の方がお答え下さいました)

・今回の講義は参考になりましたか？

①参考になった 87名 ②内容が難しかった 3名 ③その他 2名

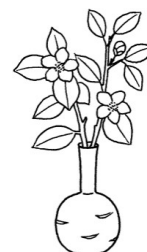
・日頃の暮らしの中で心掛けていることはありますか？ (複数回答)

①睡眠 55名 ②減塩 57名 ③腹八分目 32名 ④禁酒・禁煙 18名

⑤手洗い・うがい 60名 ⑥ラジオ体操 25名 ⑦散歩 45名

⑧血圧・体重・体温の測定 43名 ⑨口腔の手入れ 50名

⑩毎日を楽しむ 50名 ⑪その他 (プールウォーキングや水泳、ヨガ、友達との会話と笑い、料理や食事、読書、旅行、体操、ウォーキング、絵・写真・囲碁・編み物等の趣味を楽しむ、吹き矢で心肺機能アップ等)



・本日の合同講義についての感想

*寿命が 140 歳の時代になるとの話にビックリ。遺伝子テロメアは初めて聞き気になった *フレイルなどという言葉は聞いたこともなかったが、歩行速度が遅くなり、65 歳を過ぎた頃から訳もなく疲れるのを実感するようになった。散歩が良いと分かっているにもかかわらず、健康寿命の為に前向きになろうと思う *先生のお話を聞き自分に足りないものが分かった。外に出て歩くことや友人との会話が少ない。家の中では体の決まった部分しか動かしていない。前から気になっていたものでこれからは身体全体を動かすように心がけたい *分かりやすく身近に感じられる講義だったので、周りの人に合同講義を知らせてあげる必要性を感じた

*散歩に行く等、自分で行動を起こす力はどうしたら出るのだろうか？ *例えば、野菜や果物はどの位の量を食べればいいのかという、実用的なお話も欲しかった

*よく食べ、よく歩き、よい睡眠をとること。とても為になった *減塩と禁煙の重要性がよく分かった *心不全、肺炎は怖いと改めて感じた。受動喫煙をもっと意識したいと思う *日常生活の中で防げる病気がたくさんある事を再認識できた。まずは、脈をとる、減塩、軽めの運動を心がける、睡眠時間に気を付ける、アシロペータを試す、流す生活を心がける等勉強になった *毎日の習慣が大事という事。睡眠が足りないのであるべく 7 時間を目指したい *日常生活の留意点を話して下さい、とてもありがたかった。非常に価値ある講義だった等

・今後の合同講義についてのご意見は大学運営の参考にさせていただきます。

皆様の貴重なご意見ありがとうございました。 (広報部)

◀ 6月の合同講義 「誰もが輝く地域社会を目指して」 ▶

講師 東京都特別区長会会長・荒川区長 西川太一郎様

今年度第 2 回目の合同講義、西川区長様が ~トップランナーとしての荒川区の取り組み~ について笑いを交えながら楽しくお話下さいました。

(1) 住みやすい豊かな街そして安心安全な街づくり

高齢者が豊かに楽しくゆっくり人生を送れるように出来たシルバー大学やコミュニティーカレッジを利用して脳を鍛えて過ごしやすい街に。又、自転車の事故が多いため、警察と共に安全を高めていく。

(2) 教育改革

高校に入学する際の入学準備金に関する奨学金貸付制度を設け、平成 30 年度から実施の方向へ。尚、社会に出てからも荒川区に居住し住民税を 2 年間納めれば返済免除とする。また、保育士になるための奨学金制度を設け、保育士として荒川区に 5 年間勤務して頂いた場合は奨学金は返済免除とする。

(3) 荒川区に児童相談所を設置予定

退職後のベテラン先生方を迎えて設置したいと考えている。

(4) 「ゆいの森あらかわ」の現在

開館して 3 か月、各市から頻繁に視察に来てくれている。現在 17 万 6 千人の来場者数。60 万冊の本で充実しているので、皆さん誘い合って来館して欲しい。

西川区長様、お忙しいところありがとうございます。区民の幸せのために様々な取り組みがなされていることがよく分かりました。これからも荒川区民であることを誇りに暮らしていきたいと思えます。 (広報部 市川 弘美)

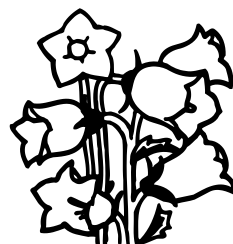
《「何でも教室」訪問記》

本年度から始まった教室の一つ「何でも教室」を訪問しました。

6 月 5 日、梅雨も間近ですが良いお天気で、教室は 3 回目を迎えていました。本年度広報部長で、頭の体操教室の講師水越先生が、講談を聞かせて下さるとのこと。講談の趣味を持たれているとは知らなかったのが、驚きました。

今日は、いつもと違って粋な着物姿、華やかな雰囲気。どうして若い先生が講談を？その昔、一世を風靡しました、ひげの講談師田辺一鶴が開いておりました講談大学。その一鶴先生会いたさに「講談」の「こ」の字も知らずに講談大学へと飛び込んだ水越先生。そこでは「女を捨てろ、男を捨てろ、人間を捨てろ！」と教わったとか。どんなことにも通じるのかな？

さあ、張り扇の音と共に始まりました講談『小猿七之助』。先生の華やかな雰囲気と声が、ちょっと怖いお話が一層雰囲気を出して。「あ〜れ〜」という声に、一瞬シーンと同時に…笑い声がドッと。売れっ子芸者のお滝さんと、しがない船頭の七之助が、途中色々ありましたが、屋根船の中でめでたく結ばれるまでの一席でした。



久し振りの講談、楽しませて頂きました。是非、この続きをとのアンコール。後半は怖いお話になるので、これでおしまい。残念でした。

休憩後は、シルバー大学の魅力について教室の皆さんに発言してもらいました。箇条書きにしますと・金額が安い・友達が出来る・出かける場所があり家から出られる・仲間が出来る・名前が中々覚えられないけれど覚えると親しくなれる・予習をしなければならぬ・習ったことは忘れるけど一生懸命に覚えようとする・時の経つのが早く感じる・目的を持って生きていることが出来るから感謝感激・期待と夢がいっぱい・荒川区内、何処へ行っても知ってる人がいるので安心・大勢の人に会えて情報が得られる等々。男性が少ないのは何故か？という疑問も出ていました。

その後は、原田治子名誉学長による小学校の算数の問題を皆で考え、終了とな

りました。心に残る楽しい授業でした。

(広報部 高山

高山



9月の行事予定

期 日	行 事	講師プロフィール
29日 (金)	第三回 合同講義 <u>薩摩琵琶演奏会</u> 曲目:扇の的・うつば猿	都 穂鳳 (みやこ すいほう) 日本琵琶楽協会 常任理事
会場:サンパール荒川 三階 小ホール 開演 14 時		

◆◆◆学園日誌7月・8月◆◆◆

7月5日 常任委員会・役員会

21日 陶芸教室 30年度日程表作成
区へ提出(教室清掃依頼)

21日 講師会(学園祭他)

24日 広報委員会

27日 会計監査

31日 8月度常任委員会・役員会

8月1日 社協:福祉団体運営助成に
伴う書類作成

4日 学園祭茶菓子券準備

10日 学園祭打合せ(ムーブ町屋)

21日 学園祭共催依頼書作成

21日 学園祭区報掲載依頼書作成

21日 広報委員会

28日 シルバーだより 325号作成

※事務局だより※

① 学園祭について:期日10月20日~22日(金土日)の3日間

会場:ムーブ町屋3階及び4階ギャラリー

9月以降、各教室は展示作品や発表の準備等宜しくお願い致します
尚、茶道教室発表は21日(土)となります。茶菓子券は1枚¥300.-
(9/6日~10/4日)各教室にてご集金の上、会計又は事務所までお届け
願います。

② 研修旅行について:期日11月6日~8日(月火水)の3日間

行先:源泉掛け流し!「堂ヶ島温泉」と伊豆周遊の旅

申込は9月5日~10月4日各教室にて 費用 37,800円

(事務所) TEL03-3801-5740 FAX 03-3801-5691

(メールアドレス) arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp

(ホームページアドレス) arakawa-silver.com/

室長・田原