



# シルバーだより

No. 333  
平成30年5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

## — 限りある人生を楽しもう —

学 長 木村 國子

風光る5月、ものみな命甦る5月、エネルギーみなぎる季節になりました。誰もが、何か新しいことを始めたくなるような、そして、出来そうな、そんな気持ちになれる5月ですね！

荒川シルバー大学平成30年度の学期が始まりました。どの教室も新年度の計画のもとに、期待と意欲を持って活動を始めたことでしょう。

この1年間、体だけではなく心も前向きに、元気に明るく意欲をもって過ごしたいものです。高齢者にありがちな自分の体の不調を嘆き、慰め合うことから、脱皮してみましょう。

ここに、私の愛読書から得たヒントをいくつか挙げてみます。生き生き人生を送るための参考にして下さい。

### ◆趣味を持とう

自分の好きなこと、やっていて楽しいことを見つけて、積極的にかかわってみましょう。新しい発見、気づきに出会えるかも知れません。形や技術にばかりこだわらず、自分ならではの工夫や独自性を発揮して楽しんでも良いのではないのでしょうか。外に出かける機会も増え、新しい人との出会いも期待でき、心の活性化につながります。



### ◆変化を楽しもう

変化や問題を回避するのではなく、喜んで対峙することによって、前頭葉が鍛えられフル稼働し、頭の活性化につながります。「杓子定規な人はボケやすく、頭が柔軟な人はボケにくい」とは、医学的にも正しいそうです。望みもしないのに訪れる問題や変化にも、それを避けようとするのではなく、むしろ積極的に対峙して、問題解決に臨みましょう。

### ◆人付き合いをよくする

人付き合いは、感情の老化、思考の老化を防ぎ、うつ防止の効果もあるということです。気心の知れた仲間、友達と語り合えば、元気をもらい、前向きな気持ちになれます。一人でくよくよ考え、抱え込まず、教室の身近な友達に話してみましょう。良い知恵、解決方法のヒントを見つけられるかも知れません。

人と比べず、比べるなら自分自身と。即ち、過去の自分と現在の自分を比べ自分がどれだけ成長してきたかを見つめてみましょう。

限りある人生、荒川シルバー大学で前向きに、共に楽しく生き生きと過ごしましょう。

◎2月23日の学芸会の発表を終えての感想 第二弾

**朗 読** 授業は午前と午後に分かれて受けていますが学芸会は全員一緒になって作品を発表しました。池田先生のご指導のもと今回は少し趣向を変えて、昔話の物語りを皆様に聞いて頂きました。その他に「冬の詩」を朗読致しました。お楽しみ頂きましたでしょうか。各自とてもリラックスして楽しんで発表する事が出来たとの感想です。学生一同、これからも様々な作品との出会いを楽しみに仲間と共に日々精進して参りたいと思います。

( 午前代表 辻原貞子 ・ 午後代表 澤野敏子 )

**音 楽** 今年度発表の曲名は、幼い頃の思い出、唱歌メドレー、青春時代聞き惚れた「希望」「風」、全世界を席卷したスーパースター、ビートルズ「イエスタデイ」、そして最後にある事件のため命を失くした方の作詞に曲が作られた「あなたの心」と5曲。懐かしさと、かなしさを心に深く感じながら飯島先生のご指導のもとで、曲の由来他を学び、ソプラノ、メゾ、アルトのハーモニーによって、練習を重ねてまいりました。

声を出し、詩を覚えるという事は脳の活性化を高めると医学的にも証明されているようです。これからも素敵な選曲に出会いながら、楽しく学んでいきたいと思っております。

( 代表 西野喜美代 )

**気 功** 今回は学生が主体となり、健康習慣として毎日行っている病気の予防を原先生にご相談し、テーマを『自分で出来る病気の予防』と決めました。

「頭顔面部」の病症は、頭痛、めまい、視力低下、耳鳴り、難聴、鼻づまり、鼻血、ノドのマヒ等があります。目の予防・耳の予防・足のつり予防にテレビを見ながら出来る爪押し等を会場の皆さんと行いました。そして、全国で高齢者に最適の「気の健康法」と言われている『香功』を、音楽に合わせて皆さんと楽しく練功しました。



自分の健康は自分で守れます。シルバー大学で好きな教科で学び、心豊かな人生を送れる私達は幸福です。心に残る学芸会でした。感謝です。

( 代表 中澤玉枝 )

**英 語** 一つの目的に向かって学び、作り上げていくその過程で、親睦を深め、互いに尊重し合い、支え合い、協力し合いながら、木村先生のご指導のもと、同じ時を共有することの喜びと、達成した時の感動を仲間と味わえる。学芸会とはそのような貴重な体験の場であると思います。

今年も8グループに分かれ、それぞれテーマを決めて話し合い創作寸劇を演じました。今年は魔法の衣装を身に着け「ミニミニミュージカル」を演じたり、お花をたくさん小道具に使い花占いをしたりと、どのグループも個性豊かなステージをお見せ出来たと自負しております。歌唱の「ケセラセラ」と「カレンダーガール」は少しリズムが合わなかったけれど、皆、体をゆすり楽しく気持ちよく歌えました。客席の皆様 “Thank you very much!” ( 代表 北瀨園枝 )

## 《《 交歓会を終えて 》》

3月は、1年の中でもなんと特別な月なのでしょう。インフルエンザを流行らせる寒い日々もあれば、5月の頃の温暖なランニング日和もあり、まさに三寒四温。生活面では、年度末を控え卒業式、転勤、引越し等で忙しい季節です。

荒川シルバー大学においても、3月16日平成29年度交歓会が、サンパール荒川にて閉講・卒業式の後に開催されました。出席者が、講師・学生合わせて213名という、会場が熱気ではち切れんばかりの賑わいでした。

諸先生の挨拶から始まり、教室対抗のクイズ大会、余興と続きました。クイズ大会では、見事「朗読」チームが大接戦の末、優勝の栄誉を得ました。講師の先生方には、クイズの回答をして頂くという役割を担当して頂きありがとうございました。余興においては、各教室から歌あり、踊りありと、会場が最高に盛り上がった瞬間でした。

私がシルバー大学で学ぶ書道の手本に王羲之の「蘭亭序」という約1660年前に書かれた非常に有名な書があります。これは名士41名を招いて宴会を催しその時作られた詩の序文です。今回の交歓会は、出席者213名が一つになって、食事をし、飲み、語り合い、歌あり、音楽ありと、まさに蘭亭序の宴会を彷彿とさせる会ではなかったでしょうか。平成29年度交歓会が今後後生に語りつがれれば幸いです。ご関係の皆様お疲れ様でした。そしてありがとうございました。

( 実行委員長 田崎 富男 )

**投稿 1** “春”三寒四温と申しますが、近年の寒暖の差は激しく、私はいかにも「インフルエンザB型」にかかってしまいました。微熱と吐き気で2週間程食物が口に入らず絶食状態になり辛い思いをしていました。しかし、お教室の方々の優しさ、食べ物を届けて頂き勇気づけられました。地域の班の方々には、連係プレイにて「シルバーだより」も皆さんに届けて頂く事が出来ました。本当に感謝しております。ありがとうございました。人と人の繋がり大切さ、何よりもシルバー大学の大切さを今さらながらに思いました。恙無く生活出来る事に感謝しております。

( 24 班班長 竹内 陽子 )

### 投稿 2

## 《《 イチゴ泥棒 》》

我が家のベランダは畳6枚ほどの広さである。花好きの夫が、所狭しと色々な植物を並べている。植物たちは年々成長していき、冬に葉を落としスッキリするが、春になると新たに可愛い芽を出し葉が茂る。更に本来の物干しの為の空間が狭くなり、主婦としてはとても迷惑している。

この春白い花が咲き、真っ赤なイチゴが熟れていた。夫は収穫して、我が家で実ったイチゴと報告して仏壇に供えた。

数日して、また赤く色づき始めたイチゴを見つけ、楽しみにしていた。所がところがです。ネズミがそのイチゴを前足で抱え、ムシャムシャ食べているではありませんか。その姿の何と可愛いこと。暫く見とれていた。

もう一度、あの姿を見たいと思っていたが、やって来たのに気づかなかったのか、我が家のイチゴが気にいらなかったのか、見たのはその時一度だけだった。

“イチゴ泥棒”だが憎めない愛らしさだった。

( 2017年6月・自分史教室 井口 和子 )



## 5 月 の 行 事 予 定

期日	行 事	講師プロフィール
18 日  (金)	<b>平成 30 年度 第一回合同講義</b>  箏曲演奏：六段・千鳥・ことうた・瀬音・ 鳥のように ～みんなで歌おう～ 花は咲く・花（滝廉太郎作曲）	桜木一公 生田流 櫻葉美会代表 箏曲一公会主宰・荒川邦楽連盟理事・川村学園箏曲部講師 吉原一智枝：東京芸大邦楽科卒 「洗足学園・熊本大学」非常勤講師
<b>会場</b> ：サンパール荒川 三階 小ホール <b>時間</b> ：午後 2 時より		

### ◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (4 月) ◆◆◆◆◆

- |   |  |
|---|--|
| 2 日 常任委員会・役員会：開講・入学式の件、「学校案内」配付<br>9 日 校旗・横断幕・看板他準備<br>13 日 平成 30 年度開講・入学式<br>在籍総数 902 名<br>(内新入生 93 名) | 16 日 規約・名簿作成 印刷へ<br>16 日 予算委員会<br>17 日 広報委員会<br>18 日 講師会<br>26 日 創立記念日<br>27 日 シルバーだより 333 号作成 |
|---|--|

### ※事務局だより※

1. 講義及び講座開始の件：日時・会場は学校案内書類・日程表または学校の掲示板をよく見て確認して下さい。又教室使用後の掃除、戸締りを確実にを行い、教室で出たゴミは責任を持って各自お持ち帰りください。
2. 教室使用手続き時間の件：生涯学習センター窓口へ  
 【使用承認書の提出時間】午前教室：9 時 30 分～、午後教室：12 時 20 分～。  
 【終了後の鍵他の返納時間】午前教室：12 時まで、午後教室：3 時まで  
 ※時間厳守の上、速やかにお願ひします。

#### 3. 気功教室・野外講座のお誘い（シルバー大学の方はどなたでも）

期日：平成 30 年 5 月 11 日（金）11：00～13：00

場所：荒川自然公園 ふれあい健康広場

持ち物：飲み水・帽子（軽装で）/雨天の場合中止（教室の方は通常どおり）

#### 荒川シルバー大学【事務所】開所時間のご案内

（月～金曜日）午前 9 時 30 分～午後 4 時

※土日祝祭日はお休みです。

（事務所）TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

