



# シルバーだより

No. 336  
平成30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

## — 東京五輪マラソンに思いを馳せて—

理事長 岡田 芳子

「東京五輪マラソン シルバー大学生楽しむ」

こんな見出しで新聞に掲載されたらどう思いますか。

2年後に迫った東京五輪、無理かなと思いつつも私は生で見たいと思うのです。皆様は如何ですか。真夏の暑いときにわざわざ現地へ行かなくとも「テレビの大画面に映る姿を見られるのだから無理することないよ」と思っていないですか。私もそう思いつつもやっぱり現地へ足を運びたいのです。

5月31日、大会組織委員会はマラソンコースを発表しました。新国立競技場(新宿区)を発着点とする42.195キロ、皇居外苑や浅草、銀座など都内の名所を回ります。女子は8月2日、男子は8月9日実施で現在調整が進められています。

私は最近ワクワクすることが少なく、もう少し好奇心をもちたいと思っています。ところへこの発表があり、生で見学できる体づくりをしたいと思うようになったのです。さて、どうなることやら。先のことなどわかりませんが久しぶりにワクワクしているのです。

暑い夏でした。梅雨明けが例年より早く毎日毎日暑さが厳しく「熱中症に注意」の表示がテレビに出ました。そんな中、西日本豪雨、「猛暑の被災地に支援の手」と全国からボランティアが駆けつけ活動の様子を報道されました。ありがたいことです。一日も早い復興を願った夏でした。



## 《 5月の合同講義 — 箏曲演奏会 — 》

講師 生田流 櫻葉美会代表 桜木一公先生・吉原一智枝先生

平成30年度第一回合同講義では150名以上の方が出席の上開催されました。岡田理事長の挨拶後、音楽教室の飯島先生より箏曲講師のご紹介がありました。桜木先生と吉原先生は親子であり、箏曲を広める活動を幅広くされていて、荒川区内の小学校等にも貢献していらっしゃるとの事でした。

演奏の合い間にお琴について詳しい説明があり、お琴を知らない人でも、分かり易く知ることが出来ました。

流派は生田流（斜めに構えて座る）、山田流（まっすぐに構えて座る）。琴の素材は桐、弦は13本（昔は絹糸、現在は強力テトロン）、弦を押すと高い音、そして引く時の色々な爪の使い分け（すくい、わり、ちらし等々）さすがにプロフェッショナルで多種多様な技法に感激しました。そして、17弦のお琴はひと回り大きく、重厚な音を奏で聞きごたえがありました。

その後、多数の方が初めてである琴の伴奏で3曲（花は咲く、花、ふるさと）を合唱し心安らかになれた気が致しました。

木村学長の謝辞では、古典楽器の良さを感じ又親子で演奏できるのは素晴らしいとの言葉で締め括り盛会のうちに終了となりました。（広報部 市川弘美）



## 《《 若さはどこから・・・？ 》》

頭の体操教室講師 水越 絹代

年齢を尋ねられて答えると「あら、お若いわねえ」と言われたことが、シルバー大学の皆さんなら一度はあるのではないのでしょうか。その場合のお若いというのは、“何を”あるいは“誰を”基準にして言っているのだろうと思いませんか。

一つのヒントとして、昭和26年に放送が始まった「サザエさん」。あのサザエさんのお父さんの波平さんの年齢は54歳。そして奥さんのフネさんは何と48歳の設定だそうです。今の感覚からすると確実に10歳以上年上に思えますね。

このように日本人が若々しくなったのは、魚も肉も食べるバラエティー豊かな食事で栄養状態が良くなったことに加え、医学や技術が進歩して生活環境が良くなり、平均寿命が伸び、老けないで若々しい人が増えたことだそうです。

身だしなみや外見を若くきれいに保っておくと精神的にも身体的にもはっきりと若返り効果があるそうです。積極的に体を動かして、頭を使い続けようという心の若い人には、老化は起きにくいとか。

そして更に嬉しいことに「見た目が若い人は脳も若い」そうです。それに脳は、自分のことより他の人のために働いている時の方が、より活性化するとのこと。だから、シルバー大学がボランティア精神に支えられているのも十分納得できますね。

自分の努力で、いつまでも若々しくいられるのだとしたら、もう年齢に縛られることのない“真の若さ”を求めていきましょう。自分が自分の年齢の基準になるのだ、という気概を持って！！



◎今月号にも『昭和の記録』より 2 編掲載致します。

《《 戦争に明け暮れた女学校時代 》》

昭和 16 年 12 月 8 日、第二次世界大戦勃発。

私が入学した年でした。まだ 1 年生の時は英語の授業もありましたが、2 年生になってからは、敵国語として無くなりました。3 年生になってからは、今迄スカートだった制服もズボンになり、髪もお下げになりました。授業も減り、担架訓練、防災訓練が増えてきました。4 年生になってからは、動員学徒として皆あちこちに配属され、週に 2 回位学校に行くだけでした。私は病院勤務、勉強している暇はありませんでした。食料も配給制度となりました。

しかし、私は満州の大連に住んでいた為、空襲にあう事は数回でした。そして、私が卒業した年の昭和 20 年 8 月 15 日に戦争は終わりました。

私の女学校生活は、戦争に始まり、戦争に終わった 4 年間でした。

( 平成 22 年 9 月 記 29 班 歌川美世子 )

《《 過ぎ去りし昭和 》》

遙か遠い旧満州で終戦のお言葉を聞いたのが女学校三年生。それまで動員で毎日兵隊さんの軍服を縫わされていた。昼の時間、庭に整列をさせられ静かにラジオから流れる放送に耳を疑い、驚き、声も出なかった。一緒に働いていた中国人は態度を一変し、罵声を浴びせられ、信じられない思いで帰宅した記憶がある。

それから私の人生は大きく変わった。間もなくソ連の軍隊が侵入してきて、大きな家を狙って立退きを命じ、2 時間で残った荷物は差し押さえられ、涙を流すひまもなく恐怖におののき従うしかなかった。取りあえず郊外の市営住宅の空家で約 1 年間暮らした。ソ連軍は突然やって来て大騒ぎをしたが間もなく引き揚げていった。その後八路軍、政府軍と中国の管理下に置かれたが治安は悪く外出が出来なくなっていた。引っ越した住宅は、隣の家との壁に穴をあけ、何時でもお互いに逃げられる様助け合い命を守る事となる。

昭和 21 年 7 月日本への引揚開始の命令が下り、100 人位の部隊を作り移動する。駅から出る列車は屋根のない貨物列車でぎゅうぎゅうに詰められ、トイレはバケツ持参という悲惨さ。女の子の私は風呂敷でカバーしてもらい用を足す状態だった。途中何度も停車しては「女を出せ！」と要求され、お金をばら撒きながらやっとコロ島という港に到着。3 日間収容所に置かれやっと乗船出来た。待ちに待った日本に帰れる喜びはいかばかりだったか。幸せなことに雲仙丸という素晴らしい客船で酔うこともなく 3 日間を過ごすことが出来た。博多に上陸後、検疫や消毒を厳しく受けて、父の故郷の山形へ満員列車にて向かい到着した時には疲れはピークに達し、16 歳の私は思考力も衰え、ボーッと 2.3 日を過ごした。

内地は食糧難の真ただ中、米だけでなく大変だったと思う。父も母も色々な仕事に挑戦し、子供の教育だけはと頑張ってくれたお陰で、兄弟 3 人は現在があるように思う。両親の財産すべて満州に残し人生の大半を棒に振って帰国。何の保障もなく自力で築きあげなくてはならなかった。

昭和の時代は激動の時代であり運命のいたずらにしては余りにも哀れを感じてならない。二度と戦争を経験したくないし、昭和の時代を無駄にしないよう、これからの余生を送りたいと思う。( 平成 22 年 8 月 記 35 班 川村和子 )

## 9月の行事予定

期 日	行 事	講師プロフィール
28日 (金)	<b>第三回 合同講義</b> 東洋医学からみた 健康のはなし	石田スポーツマッサージ鍼灸院院長 <b>齋藤仁丸先生</b> (スポーツマッサージ指圧師)
会場：サンパール荒川 三階 小ホール 開演：午後2時（開場：1時半）		

### ◆◆◆学園日誌 7月・8月◆◆◆

7月4日 常任委員会・役員会  
 20日 講師会（学園祭他）  
 21日 陶芸教室 31年度日程表作成  
 （教室清掃依頼）  
 24日 会計監査  
 24日 広報委員会  
 30日 8月度常任委員会・役員会  
 （学園祭他）

8月4日 学園祭茶菓子券作成  
 7日 社協：福祉団体運営助成に  
 伴う書類作成  
 14日 茶道教室学園祭打合せ  
 （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  
 31日 シルバーだより336号作成

### ※事務局だより※

**① 学園祭について：期日 10月19日～21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  
 茶道教室発表は20日（土）となります。茶菓子券は1枚¥300です。  
 （教室毎にご集金の上、10月3日の役員会会場にて会計担当へお渡してください。）

**② 西日本豪雨災害（平成30年7月豪雨）募金・義援金について**

西日本の広範囲における記録的な豪雨の深刻な被害に対し、当校と致しまして  
 も皆様からの支援金の募集を開始させていただきたいと存じます。  
 どうぞ協力をよろしく願い申し上げます。  
 （教室毎にご集金の上、10月3日の役員会会場にて会計担当へお渡してください。）

**③ ランチクルーズの案内：期日 10月24日（水） 料金¥5,300.-**

・集合時刻 11:20 ・運航時間 11:50～14:00  
 ・集合場所「ゆりかもめ」日の出駅下車2分 シンフォニー乗り場  
 （教室毎にご集金の上、10月3日の役員会会場にて福利厚生部へお渡してください。）

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

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

（ホームページアドレス）[arakawa-silver.com/](http://arakawa-silver.com/)



室長・田原