



# シルバーだより

No. 339  
平成30年12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

## — 安全保険加入と運営費値上げについて —

学長代行 望月 公子

11月7日、ホテルラングウッドにおいて荒川区功労賞授賞式が行われ、荒川区長西川太一郎様から「荒川シルバー大学のために長年の…」と遠藤光胡講師と田畑一枝様が表彰されました。おめでとうございます。本校は、「学生による学生のための学生の学校」を標榜して35年になりました。そこには、学生のたゆみない努力と共に荒川区の支えがあったからです。発展を続ける荒川区に高齢者の経営による「荒川シルバー大学」ありと言われるように勉学に励みましょう！

11月の役員会で表題の件について話し合いがもたれ、決定されましたので、お知らせいたします。過去2年間、希望者加入だった安全保険を次年度から全学生一括加入とします。この件については、それぞれの教室で話し合いがされていますので、学生の皆様にはご承知かと思えます。しかし、教室によってはスケジュールの関係で内容の報告が遅れている場合もあるかと思えますので、ご質問等がありましたら常任理事会の方に連絡して下さい。



なお保険事務に関しましては、加入者個人が手続きすることが建前の保険になっておりますが、福利厚生部内に係を置き、シルバー大学としてまとめて処理することといたします。

この安全保険はシルバー大学の行事を対象にしたものですのでご注意ください。(大学の行事とは、毎月の教室での講義、開講式・閉講式、合同講義、学園祭、学芸会等、大学で承認している内容と大学が必要と認めたものが基本となります)

今後の課題として、保険の期間は1年ですので、より良い保険が見つかった時には次の年度に変更することも視野に入れていきます。

保険料は運営費から支出することとし、現在の7000円を8000円に値上げいたします。今までの35年間、大きな事故がなく来られたことは、ひとえに学生の皆さん一人一人が安全に気をつけていたからに他なりません。1000人以上の組織としてこの成果は本当に素晴らしいものです。安全保険に入ったからといって安心せず体力気力を充実させて元気な学生として勉強を続けましょう！！

全学生加入という取り組みはシルバー大学としては初めての試みです。学生の危機管理に役立つと信じて役員会で決定いたしました。お気づきの点やご意見等ございましたら、荒川シルバー大学常任理事会までご連絡下さるようお願いいたします。

## 《 9月の合同講義 — 東洋医学からみた健康のはなし 》

講師 石田スポーツマッサージ鍼灸院院長 齋藤 仁丸先生

すがすがしい秋晴れに恵まれた今年度3回目の合同講義は、スポーツマッサージ鍼灸師の齋藤仁丸先生をお迎えして、東洋医学からみた健康のお話と実技をお教え頂きました。

先生は、硬式テニスで全国ベスト8に進んだこともあるスポーツマンで、現在テニス部のコーチ・トレーナーもしていらっしゃる、あんまマッサージ指圧師、鍼師、灸師でいらっしゃいます。

陰陽五行等の理論は少々難しかったですが、「精気」が生命力のことであり、「精気の虚」というのが、本来の生命力を発揮できない状態のことを指し、その状態を年齢相応に動けるようにもっていくのが東洋医学であり、精気の虚が起こらないように過ごすのが養生であるとのことでした。

骨折や傷などの器質異常を手術や薬で治すのが西洋医学であり、西洋医学では「様子を見ましょう」と言われるような痛みやしびれ等の感覚異常を看るのが東洋医学であり、養生になるとのことです。

食養生のワースト3が柑橘類、乳製品、チョコレートであることを知り驚きました。

齋藤先生が、座ってできる実技を色々教えて下さいました。習った実技は6つです。皆さん、覚えていらっしゃいますか？

A…刺激のキャンセル

こめかみから上をなで上げ高まった状態を下げる

B…肩甲骨ストレッチ

両手を交差させ上に上げ、横に下ろす

C…心筋梗塞止め（竹内流仁神術）

手の指をからめる

D…視野と姿勢のレッスン

手のひらを上にひざの上に置いて、  
左を向いたり、右を向いたりする

E…酔い止め

「内関穴」の刺激

F…大腿後面のストレッチと拮抗筋のトレーニング

G…手指、足趾のセルフマッサージ



最後に木村学長がおっしゃっていたように、自分の身体が必要とする実技を続けていけば良いのではないかと思います。

皆様からは、「東洋医学と西洋医学の違い等易しくご説明下さり、生活に役立つお話でとても参考になった」「お話を聞いて、NHKの健康体操が理に適っていると納得できた」という感想が聞かれました。また、「教えて頂いた実技をすると、とても気持ち良くて毎日続けています」という方もおられます。

学生からの質問にも丁寧にお答え下さり、皆様の役に立つ情報が得られたのではないのでしょうか。 ( 広報部 )

《《 「楽しい源氏物語」改め『源氏物語・文学散歩』 》》

「源氏物語」は平安朝切つての美男子・光源氏の恋の遍歴を文才豊かな紫式部が宮廷の人間模様を織り交ぜて噂話風に描いたものです。来年度(2019年度)から教室名を『源氏物語・文学散歩』と改め、源氏物語ゆかりの名所旧蹟や風光明媚な地を訪れたり、美術館で源氏物語絵巻をはじめとする作品を鑑賞したり等、より活動的なプログラムも加えて源氏物語の世界をよりリアルに、より深く味わえる教室にしていきたいと思います。皆様の参加を心から歓迎申し上げます。



《《 英語教室イギリス研修旅行（心に残った思い出） 》》

英語教室では年に1、2回、希望者を募り、木村先生の友人が経営するB&B(ベッド・アンド・ブレックファースト 朝食付き民宿)でお世話になりながら、英国人のご主人ジョン先生に英語を教えて頂き、英国生活を体験するという旅行をおこなっています。

行先は、チェルトナム。6月4日～6月15日の第一回目の行程は、チェルトナムを起点として、ウェールズ地方やロンドン観光。8月17日～8月26日の第二回目の行程は、同じくチェルトナムを起点として、エジンバラ地方のタトゥーフェスティバルへ。

目的は、外国の生活・文化に触れ、ハイキングを楽しみ、英語の実践練習をすることです。

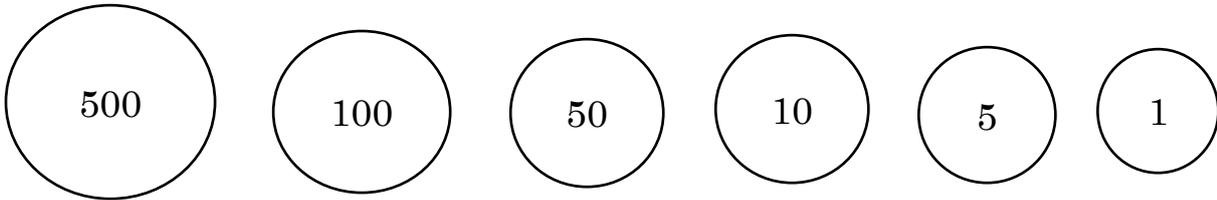
参加された方々の感想を掲載いたします。

- ・個人旅行のゆったりとした醍醐味を味わい、イギリスの人達のフレンドリーさに触れ、またステイ先のアットホームな所が気に入り、何回でも訪問したいと思いました。(S・K)
- ・ステイ先の食事が毎回美味しかったこと。そしてオックスフォード等どこも景色が素晴らしかった。(M・S)
- ・ウェールズ語と英語がまじったウェールズ地方が印象的でした。(Y・I)
- ・イギリスの家庭を垣間見ることが出来たこと。タトゥーフェスティバルが素晴らしかった。(I・K)
- ・草原で動物のフンをよけながら、ブラックベリーを摘み摘み歩いたこと。ステイ先でのお勉強、そしてお料理と様々な勉強が出来ました。(M・I)
- ・広大な草原の散策と民宿のご夫妻の心温まる接待に感激し、エジンバラ地方にまで行けたことに感無量でした。(H・I)



★ もんだいです★

500 円、100 円、50 円、10 円、5 円、1 円の全ての硬貨を使い、しかも  
15 枚で 750 円にするには、それぞれの硬貨を何枚ずつ使えばよいでしょうか？



(答えは 1 月号に掲載致します)

◆◆◆◆◆ 11 月の学 園 日 誌 ◆◆◆◆◆

- |      |  |      |                              |
|------|--|------|------------------------------|
| 7 日  | 常任理事会・役員会<br>(学園祭・ランチクルーズ 反省他<br>年度末交歓会の件) | 28 日 | シルバーだより 339 号作成              |
| 7 日  | 荒川区功労者表彰式 (サンパール荒川)                        | 28 日 | 31 年度ふれあい館・ひろば館<br>使用許可申請書作成 |
| 15 日 | 31 年度年間講義日程<br>センターへ申請                     | 28 日 | 31 年度日本総合医療専門学校<br>使用許可申請書作成 |
| 20 日 | 広報委員会                                      | 30 日 | 30 年度支払調書作成                  |

※ 事務局だより ※

平成最後の感慨深い年末です。多岐にわたる事務所の任務を済ませ帰路に着く頃、思い浮かぶのは「皆さんのあふれる笑顔」です。その笑顔から元気をもらい、「おかげさまで今年も何とかなりました」と深謝申し上げます。天変地異に負けず、病気にも負けず、シルバー大  
学魂、新年も健在なれと祈ります。

1. 交歓会打合せについて

日時：12 月 5 日 (水) 午後 3 時～ 会場：大会議室

※地区役員・教室役員共に役員会終了後、大会議室に残ってください。

2. 講師会について

日時：12 月 21 日 (金) 午後 1 時～ 会場：大会議室

3. 教室名変更について

「楽しい源氏物語教室」は新教室名「源氏物語・文学散歩教室」となります。講師：中山幸子先生

4. 来年度学園祭について

期日：2019 年 10 月 18 日 (金) ～20 日 (日)

会場：ムーブ町屋 3F・4F

※年末年始の「事務所のお休み」は 12/27 (木) ～1/6 (日) となります。

(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