



# シルバーだより

No. 405  
令和7年1月1日  
荒川シルバー大学  
荒川区荒川3-49-1  
理事長 箭内忠義  
TEL 3801-5740  
FAX 3801-5691

## — 新しい年を迎えて —

理事長 箭内 忠義

明けましておめでとうございます。

皆様、どのような新年を迎えましたか。誰もが今年も健康でよい年でありますようにと願うのではないのでしょうか。私は令和5年度に頸動脈狭窄症と硬膜下血腫の手術をしました。令和6年度は心臓弁膜症と白内障の手術をしました。手術をし、また元気に新年を迎えることができました。心から嬉しく思っています。

本を読んでいたらこんな話が載っていました。紹介します。

ある時、弟子が道元に聞きました。「人間は皆仏性を持って生まれていると教えられましたが、仏性を持っているはずの人間になぜ成功する人とならない人がいるのですか」道元は答えます。

「成功する人は努力する。成功しない人は努力しない。その差だ」と。

弟子は、ああ、そうか。と大喜びしましたが、また疑問が湧き、道元に聞きます。

「仏性を有する人間に、どうして努力する人とならない人がいるのでしょうか」

「努力する人間には志がある。しない人間には志がない。その差である」

道元の答えに弟子は大いに肯きますが、またまた疑問が湧きます。

「仏性のある人間にどうして志がある人とならない人が生じるのですか」と。道元は言います。

「志ある人は、人間は必ず死ぬということを知っている。志のない人は人間が必ず死ぬということを実際の意味で知らない。その差だ」

道元の逸話です。道元は死の床で最後のメッセージを残しました。

「はかない人生を送ってはならない。切に生きよ」と。

切に生きるとは、ひたむきに生きるということです。いまこの一瞬一瞬をひたむきに生きるということです。何かに懸命に打ち込むことです。その時、生は本然の輝きを放つということです。



道元の言葉を荒川シルバー大学に引き寄せれば、荒川シルバー大学で「みんなで学ぶ」「楽しく学ぶ」「長く学ぶ」ということなのだと思います。みんなで、楽しく、長く学ぶこと、これが幸せな人生を送るために大切なことなのだと思います。

今年もよい年にしていきましょう

《《 11月22～24日 令和6年度 学園祭 》》



滝口荒川区長祝辞



## 《《 令和7年度新設教室紹介・「足裏、ヘルスケア」教室 》》

担当講師 大日方(おびなた) 晴子

「老化は足から始まる」といわれるように、健康な生活を送るためには足が重要な働きを持つことはよく知られていますが、このお教室ではもう一步進んで、足裏の持つ不思議な力➡「足揉み」で足裏を刺激すると、健康維持はもちろんのこと、未病改善にもつながることを学びます。また、折に触れて

「食養生」にも触れながらトータルなヘルスケアを目指します。

※用意するもの(開始時)：「足揉み3点セット」(2435円)を講師がまとめて用意して受講生にご購入頂きます。

※用意するもの(毎回)：ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、筆記用具、水分補給の飲み物



## 《《 一期一会に感謝して 》》

昨年度入学という事が信じられない程、今の私の中にはシルバー大学が位置づいています。それは、このシルバー大学の組織が素晴らしいものである事と、その中での学びがとても充実しているからなのだと思います。そして、その思いは、この学生の皆さんに共通している事なのだ、「フラダンス」「今と昔の歴史散歩」「茶道」と3つの教室に関わり、しみじみと感じています。

フラダンス教室は、きちんとしたストレッチあり、華やかさありでその魅力は無限大です。友人、前職の先輩方も「入りたい」と、荒川区外からも通われています。20年近く学ばれている先輩、私を含む未経験者も皆でひとつになって楽しむことができる教室です。そのエピソードとして、去年、レッスンが終わってからの「杖」の置き忘れがなんと4回も続きました。これは、来るときは杖が必要な方も、レッスンが終わって帰る時は杖がいらなくなってしまうほど元気になる事の表れなのです。



佐々木先生は「覚えなくても楽しむ事が1番」と私達に言って下さり、皆さんリラックスして楽しく参加しています。フラダンスは神に捧げる神聖な踊りです。ハワイで学んで来られた踊りは、それぞれの特許のようなものがあり、その資格を取られた佐々木先生から、本物のフラダンスを身近に感じられるよう工夫して教えて頂いています。先生のしなやかな美しい踊りに少しでも近づけるよう、という遠い目標を持ちながらも皆で楽しく踊らせて頂いています。事前の準備運動に参加するだけでも、とても良い運動になり、時にそれだけに参加される方もいます。無理なく楽しんでいるからこそ皆さん若々しいのだと改めて思います。様々なステップを覚え、様々な曲を楽しみ、大学外での一般の方々の前での発表も経験させて頂いています。

学芸会では皆で1年間に習得したものを披露します。ぜひ皆さんご覧ください。荒川シルバー大学と巡り合い、フラダンス教室に入り細やかに教えて頂き、素晴らしい経験ができた事、大先輩も多いステキな仲間と巡り合えた事、感謝しかありません。本当にありがとうございます。そして末永くよろしくお願い致します。

( フラダンス教室代表 久保 正子 )

加藤副学長による学園祭の講評をホームページに掲載しました。右のQRコードからアクセスしていただくと、スマートフォンからご覧いただけます。



◆◆◆◆◆ 12月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- 4日 常任理事会・役員会  
(学園祭報告・7年度の件他)
- 12日 広報委員会
- 17日 講師会
- 25日 シルバーだより 405号作成
- 26日 令和7年度年間日程打ち合わせ  
(生涯学習センター)

※事務局だより※

1. 令和7年度受講生募集受付について

(在校生) 事前募集：令和7年1月に事前募集を行います。

(すべての教室を、1回で申込みできます。)

(新入生) 受付日時：2月7日(金)～21日(金)

時間：午後1時～3時 (土日祝日を除く)

◆受付会場：生涯学習センター内です。(正面玄関に会場を掲示)

(費用について)

運営費については、複数の教科を受講されても1年間一律¥8,000です。

受講料は、1教科1年間5,000～7,000円です。

(申込用紙について)

「継続申込書」＝在校生(白色)・「新入学申込書」＝新入生(黄色)

2. 令和7年度の開講教室の曜日・時間帯は下記のようにしております。

/＝午前・午後の時間帯区分 ◎＝午前と午後の授業あり

(月) ◎水彩画・◎健康吹き矢 / 硬筆・フラダンス

(火) 歌声火曜・書道火曜・◎陶芸・パソコン・東京近郊ミニ散歩 / 日本のお話芸

(水) 自然と小さな旅・社会科見学・ヨガ・料理 / ☆足裏、ヘルスケア・

頭の体操・写真・折り紙

(木) 絵手紙・華道・◎朗読・盆踊り(民踊舞踊) /

おしゃれニット木曜・健康体操・俳句

(金) 英語・歌声金曜・おしゃれニット金曜 / 今と昔の歴史散歩・気功・

茶道・書道金曜・本を楽しむ・パステル絵の具画

(土) 音楽

☆新設教室：(水) 足裏、ヘルスケア教室

☆増設教室：(月) 健康吹き矢・午後教室

☆教室名称変更：(旧)(木) 輪踊り・民舞教室→(新)(木) 盆踊り(民踊舞踊)教室

★休講教室：(月) 水墨画教室

(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) 室長・田原