



シルバーだより

No. 408
令和 7 年 4 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

—令和 7 年度の出発にあたって—

理事長 箭内 忠義

令和 7 年度が始まりました。開講・入学式が 4 月 18 日に举行されます。

新入生 68 名の皆様、入学おめでとうございます。シルバー大学は「皆で学ぶ」「楽しく学ぶ」「長〜く学ぶ」ことをモットーにしています。是非シルバー大学を通して生きがいのある学生生活を送ってください。また、シルバー大学は自主自立の精神のもと学生も運営に参加している学校です。学校運営にも積極的にかかわり友人を増やし、より充実した学生生活を送られることを期待しています。

3 月 19 日、令和 6 年度の閉講・卒業式がサンパール荒川で行われました。前半は閉講・卒業式で卒業生(5 年間学んだ学生) 22 名、後半は受賞式で、奨励賞(10 年間学んだ学生) 25 名、学長賞(20 年間学んだ学生) 12 名でした。理事長賞(30 年間学んだ学生)はおりませんでした。

閉講・卒業式に続き、同じ会場で午後交歓会が盛大に行われました。食事をしながら交流が広がり会場は笑いに包まれました。交歓会実行委員会の皆様、本当にありがとうございました。

さて、人事に関してですが、9 年にわたり学長として荒川シルバー大学を牽引し指導して下さった木村國子先生が任をおり、今後は学長代行として全体の指導・助言をいただくことになりました。新しい学長は昨年度副学長であられた加藤純成先生が引き継いでくださいます。

講師の新英美紗信先生「輪踊り民舞」、結城秀翠先生「水墨画」、三浦宗真先生「茶道」、羽二生みどり先生「陶芸」はじめ役員の方々に退任された皆様には厚く感謝申し上げます。ありがとうございました。後を引き継いでくださる講師の山田宗奈先生「茶道」、林孝行先生「陶芸」、松本静江先生「盆踊り(民踊・舞踊)」、そして役員の方々に心より御礼を申し上げます。よろしくお願い申し上げます。

また、今年度より新しい教室が誕生いたしました。「足裏、ヘルスケア」教室、講師大日方晴子先生です。よろしくお願いいたします。

いよいよ 4 月から各教室で学習が始まります。その学習の場は、生涯学習センターの他、区の施設をお借りします。荒川区のご理解、ご協力(滝口学区長様、区議会議員そして区役所の各部署等の方々)のおかげです。

今年も、脳に体に心にたくさんの栄養を与え、人とのふれあいを大切にして豊かな心で学びあいましょう。

カット



《《 小石川後樂園吟行記 》》

昨年11月28日は、俳句教室恒例の秋の吟行会でした。

小石川後樂園に10時の集合。快晴の小春日でしたが、参加者は11名だけでした。園に入ると、都会の喧騒は耳に届かず、静寂に浸る別天地でした。それから1時間半ほど、園内を自由に見学致しました。

池に映る真青の空に逆さまの松の緑、赤と白の山茶花、石菖（つわぶき）の花、冬の蝶、黄金色に輝く大銀杏等と、美しさに見惚れながら歩きました。

歩き疲れて足腰が痛くなり始めた時、美しい垂れ紅葉の一本の大木が目の前に現れました。外国の若いカップルが、何枚も何枚も写真を撮っているのをしばらく待ち、一番前に行きました。太陽に照らされる葉裏の煌めき、所々に未だ緑の枝が混じっていて、一層紅を引き立てています。今までに見たことのない美しさでした。「この美しさを是非詠みたい。」と思いました。

11時半頃に小石川後樂園を後にして、ランチ会場へ移動しました。中国料理のランチは、格別の美味しさでした。美しい景色に感激し、美味しいランチをいただき、心ゆくまで吟行会を堪能することができました。

〈 当日の俳句作品 〉



照紅葉錦織りなすタピスリー

智

空真青葉裏煌めく紅葉かな

文

冬木立さざ波見ゆる池静か

洋輝

はらはらとダンサーのごと散る紅葉

昌

ふりまける銀杏落葉に子らがわく

恵秋

築山の木々の根元に冬椿

ふみ子

一葉つつ枝の先より冬紅葉

とう子

落葉にも色さまざまの吹き溜まり

みつえ

新郎が妻を活写や照紅葉

京

(俳句教室 斎藤 文)

《《 水彩画教室30年 》》

水彩画教室講師 遠藤 光胡

「60歳を過ぎて義務的労働から解放された区民の方々に、ささやかな学びの場を設け、心豊かな人生を歩んで貰う。」初代水越清次理事長のこの言葉に共鳴したことが、シルバー大学と私の第二の人生の始まりとなりました。

途中何度も隠退を考えましたが、深まりゆく学生との絆を断ち難く、あっという間の30年になりました。

この間、とにかく技巧的な描写になりがちな風潮から、具象絵画の基本「遠近法・光と影・その前に構図やデッサン等」の習得を目的として、授業を行ってまいりました。その成果は、最近の学生皆さんの作品に活かされつつあることを感じています。

これから先、シルバー大学がいつまでも継続され、荒川の高齢者の生きがいと喜びの糧として前進されていくことを、いつも、いつまでも念じております。

《《 「気功」は生命エネルギーを強化する鍛錬法 》》

気功教室講師 原 幸代

「気」は、人間の活動を支える根源的な生命エネルギーです。「功」という文字は、鍛えるとか、積み上げるという意味を持っています。ですから、気功というのは、人体の根源的エネルギーを、一定の方法にもとづいて自ら鍛え上げていく、ということになります。

四千年も前の古代中国人は、生命エネルギーを鍛えるために、動物の動きを真似しました。虎や鹿、猿、熊、鳥の動き（五禽戯）が代表的なものですが、時代が下っても、亀や蛇の動き（亀蛇気功）、鶴の動き（鶴翔功）、雁の動き（大雁功）など、大自然と一体となって生を営む動物たちの動作をお手本として、気功の中に取り入れていったのです。このことは、大自然の摂理にしたがって悠々と活動し病気になることのない彼らの動きこそが体の中にスムーズに「気」を通すお手本だと捉えたからで、もっともなことだと思われまます。

人間は、大自然の懷の中で素朴に生活を営んでいた古代から、やがて道具を作り、言葉を編み出し、文化や文明を作り上げていきます。時代の変化に応じて、気功もいくつかの大きな流れを作っていました。気功の代表的な源流は五つあって、それは医療気功、武術気功、儒教気功、道教気功、仏教気功の流れを作り、今なお脈々と伝わっています。

医療気功は、養生や病気の治療のために行われた気功で、武術気功は同じ「気」でも野獣や敵と戦い倒すための気功です。儒教気功は世のため人のために役立つ人材を作るための気功で、主に脳を鍛える方法として鍛錬されました。道教気功は不老長寿のため、仏教気功は悟りを得るために修業されました。

このように5つの大きな流れがありますが、日本で現在普及活動が行われているのは医療気功と武術気功ということになります。とりわけ、急速に成熟化・老齡化社会に向かう日本では、心とからだのバランスのとれた、高度な健康の獲得に大きな関心が持たれています。その意味で、誰にでも無理なくできる気功健康法が注目されているのです。

気功による鍛錬を続けると、生命エネルギーが強化されますから、健康の維持と増進に大いに効果があり、予防医学の方法としても優れています。また、体の特定の内臓などの病気も、生命エネルギーを強化し、全体的なバランスと生理的秩序を回復する中で、病気に対する抵抗力がどんどん高まってきますから、気功は病気の優れた自己治療法ということもできるのです。



4月の行事

令和7年度 開講・入学式

日時：令和7年4月18日（金）午後1時（受付0時30分～）

会場：サンパール荒川 一階 大ホール

- | | |
|----------|-------------------|
| 1. 開式の言葉 | 10. 講師紹介 |
| 2. 理事長挨拶 | 11. 事務局・各部長・地区長紹介 |
| 3. 新入生紹介 | 12. 閉式の言葉 |
| 4. 学長式辞 | 13. 新入生記念撮影 |
| 5. 誓いの言葉 | |
| 6. 来賓祝辞 | |
| 7. 来賓紹介 | |
| 8. 校歌斉唱 | |
| 9. 来賓退場 | |



◆◆◆◆ 3月の学園日誌 ◆◆◆◆

- | | |
|--|---|
| 1日 次年度閉講・卒業式会場申請
(施設部) | 19日 令和6年度閉講・卒業式
卒業生 22名
奨励賞受賞者 25名
学長賞受賞者 12名
感謝状受賞者 10名
(於・サンパール荒川小ホール) |
| 3日 ～7日 二次募集受付 | |
| 6日 常任理事会・役員会
募集申込み状況
閉講卒業式について・受賞者確認
開講・入学式に関して | 27日 シルバーだより 408号作成
28日 講師会
28日 スポーツ安全保険加入書類作成
28日 学校要覧作成準備（事務局） |
| 8日 賞状準備（事務局・増山・伊東） | |
| 14日 賞状確認 理事長・学長他五役 | |
| 18日 広報委員会 | |

※事務局だより※

ご入学・ご進級おめでとうございます。共に生涯学習のスタートを致しましょう。

1. 新年度書類配付について：4月18日（金）開講・入学式会場にて配付。

①シルバーだより4月号 ②年間日程表 ③各教室第一回目の持ち物

※欠席者は、21日（月）以降に事務所でお受取りください。

2. 講師会について：4月21日（月）午前10時～

会場：生涯学習センター 三階 大会議室

（事務局） TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原