



シルバーだより

No. 412
令和 7 年 9 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 6 年を振り返って —

健康吹き矢教室講師 平塚 誠二

新設の話があったのは 2023 年 10 月。募集人数は 30 名のところ予想を上回っても一人で指導するとの事でした。「とても無理です」と 2 名にしてもらい準備にかかりました。

練習場所は生涯学習センター 4 階多目的室に。募集が始まり、締め切った後も申込みが後を絶たず、最終的に 38 名で打ち切りをお願いする。どうクラス分けを、と思っていたら、学生さんが 5 班に分けてくださいました。これには、さすがシルバー大学の学生さんの凄さに感謝感激です。(此のシステムが連絡、準備、片付けと円滑化に寄与し、練習時間を生んでくれました。)

入学生リストを元に連絡、道具購入の説明、現品渡し、使い方の説明を終え第一回目教室を待つばかりに漕ぎ着けました。これも多くの人の協力、お手伝いのお陰です、有難うございました。基本動作と吹き矢式呼吸法を重点的に！やっていきます。

- 1、筒を持ち的に向かって立ち、礼をする。
- 2、足を肩幅に開いて、的に向かって斜め 45 度に立ち、左手で筒の中央部を水平に保ちながら、右手で筒に矢を入れます、筒を水平に持ったまま両手を下げる。
- 3、鼻から息を吸いながらおよそ 3 秒を目安に両腕を耳の位置に来る位まで上げる。
(ここから吹き矢式呼吸法がスタートします。)
- 4、ゆっくり手先が弧を描くように前におろしながら、口から細く長く 9 秒位で息を吐いていく。(呼吸法で一番大事な部分が、この吐くところです。)
- 5、的に見て鼻から息を吸いながら、筒を持ち上げ、筒の先を的に向けて筒口のほうを口もとに持っていき、3 センチ位口に入れてしっかりくわせる。
- 6、筒をくわえながら的に見て息を止め、気持ちを集中して、吸っておいた息を短く強く、一気に吐き切るように吹く。
- 7、吹いた後、的に顔を向けたまま、筒を持った両手を自分の正面に押し出し、(前にならえの形) 的にのほうを向いていた顔を自分の正面に戻し、筒を持った両腕を息を吐きながら下ろす。
- 8、5 本吹いた後、半身になっている状態から体を的に正面に向け立ち、一礼する。

第一回目教室では、安全面に付いて絶対に人に筒を向けない！6 名で吹き早く吹き終えた人は全員が吹き終るまで待ち、全員で矢を抜きに行く！

吹き矢式呼吸法で血行を良くし、免疫力アップ、脳の老化防止、精神力及び集中力等々、健康な身体づくりに役立つとされています。

生徒さん達、初めは的に矢が届くか不安そうでしたが、回が進むほどなれて、やる気満々、素直で、家で練習する人もいました。初めての時から思えば月 2 回の練習でも上達が早く戸惑いながらも笑顔がふえて、私たちにとっても楽しい時間でした。

これからも楽しくて、健康寿命に少しでも貢献できればと思っています。

《《 令和7年度 第二回合同講義 》》

6月23日 サンパール荒川 小ホール

春風亭昇吉氏 をお迎えし合同講義が開催されました。



春風亭昇吉氏会場の様子



春風亭昇吉氏



《春風亭昇吉氏インタビューあれこれ》

Q 大学四年生の時に落語ボランティア活動を始めたきっかけは？

A 大学の寮所在の豊島区福祉施設で落語ボランティアをさせて頂いてました。
落語の場数を踏む為です。

Q 八王子盲学校で大変嬉しい思いをなされたとか？

A 今までにないくらい、ウケたんですよ。大爆笑!! 始める前に盲学校の先生から、
子供達にはいろんな子がいるから難しいかも知れません。耳が不自由なだけで無く
目も耳も不自由な子、先天的に目が見えない子もいますので落語は右向いて左向い
て喋るんです。それを敏感に読み取って理解してくれる。目が見えないからこそ、
話し手の表情を敏感に読み取れるんですね！
面白かった。声が聞きやすかった。と言われ感動しました。

Q 落語の楽しみ方はありますか？

A YouTube という良いものが有ります。
昭和の名人から若手の噺家の落語が見られ
ます。自分のお気に入りを見つけ、その噺
家さんの高座を見に行ってみるのが良いで
す。

出番の前にも関わらず、沢山お話をお聞きして楽しいひと時でした。



《 第二回合同講義に参加して 》

「聴いて」「学べて」二度おいしい時間が皆様と共有出来ました。

まずは枕の軽妙な語りに引き込まれ、そこから自然といつのまにか本題になりました。魚屋の勝五郎さんは、生まれて始めて、財布を拾ったのでしょうか。うれしくて、奥様におもわず言ったら、「それは夢だったのでしょう」と言われ、『それもそう大金がある訳ないや』と納得しました。大好きなお酒もやめて、仕事に精を出して貯めるのが現実的だと気がつく所が学べ、今でも変わらないのが亭主殿となっているご主人様。良くできた女房は今でも変わらず 仕事に精を出すご主人様を見守り続けています。でもご主人様も昔から考えれば やさしくなっていますか？

落語は心と脳に 映像として残るすてきな話芸だと思います。落語「芝浜」をより理解しやすいように時代に沿った資料を用意し講義までしていただきました。
ありがとうございました。 (料理教室 高野洋子)



Topics

《 荒川シルバー大学 役員会 》

前回は各部の活動をご紹介しましたが、今回は「役員会」についてご紹介いたします。「役員会とは何か、よく知らない」という方もいらっしゃるかもしれません。

役員会は、毎月1回開催され、学校運営に関わる重要な事項が話し合われる場です。話し合われた内容は、各教室で報告され、学生の皆さんに周知されます。

この役員会は、常任理事（理事長・学長など、学校の運営に携わる役職の方々）と、理事（地区委員・教室代表など、学生の代表として選ばれたの方々）によって構成されています。中でも、皆さんにとって身近な役員は、教室代表の方々や、地区委員、班長さんではないでしょうか。

ぜひ、ご自身の所属する地区や班を覚えておいてください。

なお、役員の詳細については、学校要覧に記載されていますので、ぜひ一度ご覧ください。



令和7年度の役員の皆さん
(7月9日の役員会にて)

9月の行事について

期 日	第三回 合同講義
9/26 (金)	♪ 南米のたて笛・ケーナ演奏会 公演：グルーポ・マルテス インカ帝国時代から、長い時を経て広くアンデス地方に受け継がれてきた伝承音楽を源にしている音楽を南米の楽器(ケーナ)で演奏します。素朴な音色は時には明るく、時には悲しく、人々の心の奥底に深く染みわたります。 ※プロフィール 台東区の生涯学習ラーニングスクエアの講座終了後、もっと続けたいと仲間が集まり会を結成。月2回集まり練習を重ね10年経過。 練習の成果の発表は、台東区社会教育センター主催のサークルフェスタ「広げよう、学びの和」に毎年参加。 下町ケーナ同好会主催の「みんなでfolklore下町2025」に出演他。 曲名：風とケーナのロマンス・出会い・糸・涙そうそう・岩山の踊り・リャキルナ・セリア・コーヒルンバ・コンドルは飛んで行く等・・・ 会場：サンパール荒川 3F 小ホール 時間：午後2時（受付1時30分～）



学 園 日 誌 (7・8月)



7月9日 常任理事会・役員会
15日 広報委員会
16日 講師会

8月3日 8年度日程表作成(陶芸教室)
22日 広報委員会
25日 企画・施設部会議
29日 シルバーだより 412号作成



※事務局だより※

令和7年度 学園祭について

期日：11月21日～23日（金土日）の3日間
会場：町屋文化センター内

（多目的ホール・第一・第二・第三会議室・ふれあい広場・プレイコーナー等）

※9月以降、各教室は展示作品や発表の準備等、よろしくお願い致します。



（事務局）TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

事務局長 田原