



シルバーだより

No. 284

平成 26 年 2 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

「元旦に思う」

水墨画教室 講師 結城天鼓

老眼鏡をかければ物も見える。本も読める。今本を読む時間が多くなった。生きているうちに読みたい本が一杯ある。だが時間がない（あるかも知れない）ような気がするからせつせと本を読む。

勉強したいことが山ほどある。シルバー大学の生徒さんが 90 歳になっても学んでいるのを不思議に思っていたが、自分が 78 歳になってみると、「なあるほどそうか」と気が付いた。

自分が何しにこの世に生まれてきたのかも少しわかってきた。結論を先に言うと、生まれた時より少しはましな人間になって死にたいというのが人間の等しく持っている本能なのだ。そして学習半ばで、あの世（あるかどうかわからないが）に行くのだと思う。人間は死んだら同じ場所に行くのだ。地獄も極楽もない。（昔、源信という僧が考えた別世界が地獄極楽）と私は思っている。



曲馬団と猿楽団とかはあるが、動物や植物は求めて勉強はしない。人間だけに与えられた特権なのです。少年の頃、私は 60 歳になった老人は皆成熟して何の煩惱もなくなり、清浄な世界をゆっくり歩いているのだと思っていた。

でも完成され成熟するなどありえない。未熟のまま朽ち果てるのだとわかった。色んな体験をし、分岐点で悩み、病氣もし、別れと出会いを見たり聞いたりしながら老人になって「お若いですね」などと単純に喜んでいるが、本当は年齢の割に 2 歳ほど若く見えるだけという事実には耳をふさいで、他人(若い人)の意見には、なるべく見ざる・聞かざる・言わざるで自分の都合よく全てを解釈してる。

中心世代は過ぎたのだから、少し遠慮して感謝をして生きてゆく方が、老人としてのせめてもの「矜持」だと思う。誇りを捨てた老人は、汚れたきたないボロ雑巾にすぎない。「遠慮して感謝する」簡単で難しい事にチャレンジしてみようと思って書初めには「挑戦」と色紙に書いてみた。有名な句に「斧入れて香におどろくや冬木立」というのがある。私も作ってみた。「虚を捨てて裸木いよよ、雄々し」

平成 26 年の 1 月の雑感

教室紹介：気功教室

気功教室 講師 原 幸代

巷には、様々な健康法が、紹介されていますが、キーワードは「バランスよく」だと私は考えます。どんなに健康に良いものでも、やりすぎ、食べ過ぎ、摂りすぎ、飲みすぎはやはり健康に良くないと思います。

私が担当している気功健康法の考え方と一致している安保徹先生の本を何冊か熟読して、要点をまとめて見ましたので、皆さんの健康づくりに少しでもお役に立てばと思ひましてご紹介いたします。

安保徹先生略歴：1947年青森県生まれ。東北大学医学部卒業。新潟大学大学院免疫学教授。著書論文多数。「健康で長生き」はみんなの願いです。

私の尊敬する、世界的な免疫学者安保徹先生の著作を数冊読んで、要点をまとめましたので、皆さんの健康づくりの参考になさって下さい。安保徹（あぼとおる）先生のプロフィール：新潟大学大学院医学部教授（免疫学）

著作：[免疫革命][病気にならない免疫のしくみ]他 数十冊。

.....

◆ 生活に取り入れて健康づくりに役立てよう ◆

—安保理論の活用—

シャワーだけではもったいない。体温プラス4度の湯船に浸かって免疫力を上げよう。

- ① 肌は免疫力を高めて艶やかに。表面だけの綺麗好きだけでは美人になれない。
- ② 冷たいもの・甘いものは程ほどに。体を冷やすと免疫力が落ちて、甘いものを取りすぎると反動でインスリン過剰分泌となり、低血糖になりやすい。その結果ストレスにも弱くなる。
- ③ 水分を取り過ぎない。健康法として水を大量に飲む人は、常に必要以上の水分を体内に抱え込んでいる。そのため腎臓に負担がかかり、処理しきれない水が体にむくみや冷えを生じさせる。
- ④ 心配しすぎ、否定的な言葉を出さないように心がける。これらの習慣は、交感神経を過剰に興奮させ、血流障害や低体温となって免疫力を低下させる。
- ⑤ いつでも「いい人」をやめてみる。「いい人」は、何でも引き受ける体の無理か、自己主張が出来ず「NO」といえず心の抑圧のどちらかでつらい毎日を送っている。どちらも交感神経の過緊張を起し免疫力が低下する。
- ⑥ 命を削ってまで怒る必要はない。カリカリ怒ったときに使うエネルギーはブドウ糖が不完全燃焼して、乳酸に変わる。乳酸は疲労物質なので、怒るたびに筋肉に疲労物質が溜まり、疲れが残ってしまう。
- ⑦ 免疫のために感情を無理に抑えない。笑える、泣けるのは健康上手。笑いは

喜びの感情と繋がる副交感神経反射で、がん細胞を排除するNK細胞を増やす。泣くときに出る涙や鼻水も、副交感神経支配の分泌現象。つらいとき、悲しいとき、我慢して泣かないといつまでも交感神経の緊張から逃れられない。泣いて吹っ切れれば、それだけ病気にもなりにくい。無理に塩分を控えない。塩に含まれるナトリウムは、細胞の代謝に欠かせない成分であり、元気を起こさせる元でもあり、また味を美味しくする要素でもある。問題はナトリウムの過剰摂取が体に余分に水を取り込み高血圧に繋がるということである。これを避け、なおかつ満足する食生活をするためには、精製食卓塩(NaCl)を止め、降圧効果のあるカリウム・整腸作用のあるマグネシウムなど豊富なミネラルを含む自然塩を用いる。

- ⑧ 邪の熱は薬で下げない。鼻水、喉の炎症、倦怠感、頭痛、腹痛などは風邪に共通する症状。その中でも発熱は風邪の治癒に必要な不可欠な反応。免疫の主力リンパ球が最も力を発揮するのは体温が38度～39度くらいのときで、平熱ではリンパ球はウイルスとベストな状態では戦えない。つまり、感染したウイルスと果敢に戦えば戦うほど高熱が出る。熱が出たら解熱剤で下げず、休養を取り、体を温めて、リンパ球がウイルスと戦う環境を作る。ただし、小児や高齢者の高熱は、体力の消耗や痙攣などの心配があるので、解熱剤で体温を1度下げたら、後は解熱剤を用いず安静にする。
- ⑨ 病気のときは無理やり食べない。私たちが病気から守る白血球の主役の一つがマクロファージ(貪食細胞)。マクロファージは免疫活動以外に、栄養物の処理も行っている。栄養が沢山入ってくるときは余ったエネルギーを脂肪組織に貯蔵し、栄養が入らないときは蓄えた脂肪を使って体を痩せさせることで代謝を落として食欲を抑制し、白血球の免疫活動を維持する。病気のときに少しでも栄養を付けようと無理に食べると、再びマクロファージが食物の代謝処理に追われてしまい、結果として免疫力も低下する。
- ⑩ 薬の常用が病気の引き金になる。世界ナンバーワンの薬の消費国は日本。病気の7割がストレスや無理などでガンや生活習慣病など交感神経が過剰になって、組織破壊や低体温、血流障害が起こったときに起こり、残りの3割はアレルギー疾患など副交感神経が過剰になって起こる。どちらの病気の場合にも現われる、痛み・熱・腫れなどの症状は、体の働きを元に戻すために起きている副交感神経の治癒反応である。薬を常用すると、交感神経が緊張し自律神経のバランスが崩れて、この治癒反応が抑えられる。降圧剤・利尿剤・消炎鎮痛剤・免疫抑制剤・抗不安剤・ステロイド剤・抗生物質・睡眠薬などの薬を飲む期間が長いほど、もともとの病気を治りにくくし、新たな病気の引き金になる。
- ⑪ 薬が必要な場合でも、急性期に症状を楽にする目的で2割程度使用し、だら

だらと使い続けない。残りの8割は、疲労や心の悩みを解消し、生き方や考え方、食生活や睡眠を見直して、健康を回復していく。健康づくりに少しでもお役に立つよう祈念して。

.....

学園祭を振り返って・・・その3

料理教室

講師 立川禮子

料理教室は、教室の活動を学園祭で知ってもらいたい方法がないかと考え続けて、これこそという展示方法が見つけられていないが、今年は写真教室にも入っている名カメラマンによって、献立写真がおいしそうに撮れました。簡単に作れて、おいしくて、安くて、ヘルシーを目標にしたレシピも最終日には足りなくなりました。健康に生きるために「作って食べる大事さ」を少しでもわかってもらえれば嬉しい、という思いです。

パソコン教室

講師氏名 望月 利一

30周年という節目の年の学園祭が無事終了しました。今年は、パソコンのブースが移動し、ホールの中になりました。今までに比べ、広いスペースであるうえ、明るいので、大変好評だったようです。作品は、年々レベルが上がっているという評価をいただいておりますが、今年も素晴らしい作品をたくさん作っていただき、素晴らしい展示ができました。

来年度は、「ホール」という会場の特徴を生かした出展ができればよいと考えています。

教室紹介：パソコン教室



◆ 初級クラス

学園祭まで) 機器の取り扱い方、文字入力、簡単な編集

学園祭の作品作り (1年目・文字入力 2年目・文書のレイアウト)

学園祭以降) 年賀状作成 (ウィザードの利用)

カレンダー作り (テンプレートの使用・クリップアートの挿入)

メールの送受信、インターネットの利用 (検索)

◆ 中級クラス

学園祭まで) ワードアートの作成と編集、クリップアートの作成と編集、

テキストボックスの作成と編集、写真の取り込み (インターネット・

デジカメから)、テキストボックスの作成と編集、学園祭作品制作ポ

スター作り

学園祭以降) オリジナル年賀状の作成 (ワードアート・クリップアート)

- ・写真等を使って)、カレンダー作成 (ワードの表を利用して)、メールの利用 (ファイルの添付)、インターネットの利用 (色々な利用方法)

◆ 上級クラス

学園祭まで)

写真の加工 (トリミング・切り抜き等 色の調整)、クリップアートの加工 (色の変更・変形等)、スライドショーの作成、学園祭作品制作 (各自自由なテーマで)、

学園製以降) 住所録作成 (宛名印刷・エクセルの利用)

カレンダー (エクセルの利用)、その他

…………… (20 班) 千葉瑞圓様 従四位に叙せられました……………

平成 21 年度 11 月 3 日、瑞寶小紋章を授与されました。平成 25 年 4 月 14 日には、従四位を叙せられました。謹んでお祝い申し上げます。

(平成 25 年 4 月 14 日ご逝去)

2 月の行事

平成 25 年度 学芸会 プログラム

2 月 28 日 (金) 午前 9 : 20 ~ 午後 4 : 20 於サンパール荒川 3 階 (小ホール)

NO	教室名	内 容	発表時間
		※ビデオ上映	9 : 20 ~ 9 : 50
	開会式	挨拶 : 理事長 岡田 芳子	9 : 50 ~ 9 : 55
1	気 功		10 : 00 ~ 10 : 30 (30 分)
2	朗 読		10 : 35 ~ 11 : 15 (40 分)
3	日本の話芸	コント・落語 (二番煎じ) 他	11 : 20 ~ 11 : 50 (30 分)
4	輪踊り民舞		11 : 55 ~ 12 : 25 (30 分)
	昼休み	※ビデオ上映	12 : 25 ~ 1 : 15
5	フラ・ダンス	1. 月の夜は 2. ロイヤルワイアンホテル 他	1 : 15 ~ 1 : 40 (25 分)
6	英 語		1 : 45 ~ 2 : 25 (40 分)
7	音 楽		2 : 30 ~ 3 : 00 (30 分)
8	健康体操		3 : 05 ~ 3 : 30 (25 分)
9	歌声クラブ	ふじの山・どじょっこふなっこ他	3 : 35 ~ 4 : 05 (30 分)
	閉講式	講評 : 名誉学長 原田 治子 挨拶 : 学 長 望月 公子	4 : 10 ~ 4 : 20

- ・ 演技中の私語は慎みましょう。 ・ 座席はつめてお座り下さい。
- ・ 二つ前の演技が終わりましたら、席を立てて舞台裏の準備室で待機してください。

それまでは落ち着いて座席で鑑賞しててください。

- ・自分の演技が終わっても、他教室の発表に敬意を払い声援を送りましょう。

◆◆◆ 1月の学園日誌 ◆◆◆

10日	常任理事会・役員会	14日	26年度募集ポスター区掲示板
	26年度募集要項・継続申込書		へ掲示依頼
	新入学申込書・当番表配付	22日	講師会（学芸会の件他）
10日	税務署へ支払調書提出	25日	シルバーだより 284号作成

※ 事務局だより ※

1. 平成26年度募集受付について …私語はくれぐれも慎みましょう！

- ・期 日…2月7日：2月12日～21日＝午後1時～3時

2月10日＝午前10時～12時/午後1時～3時 土日祝日

- ・受付会場…生涯学習センター三階「第五会議室」 ・ 控室…「大会議室」
- ・整理券…申込書に添付してください。（糊・セロテープ・ホッチキス等で）

7日＝自然と小さな旅、今と昔の町歩き、社会科見学

10日～21日＝水彩画（午前・午後）、パソコン（初級・中級・上級）
歌声クラブ、おしゃれニット（木曜・金曜）

- ・追加申込する場合…初回の領収書（運営費払済みを確認）持参の事。

※募集要項をよくお読みになり、申込書に自署の上、受講料を添えてお申し込みください。つり銭のないようお願いいたします。

※受付当番の方へ：当日は印鑑《領収書に押印》をご持参ください。

2. 水彩画教室の発表会について

会期：3月6日(水)～13日(火) 午前10時より午後6時（初日12時～、

最終日は午後3時閉会） 会場：町屋文化センターふれあい広場

3. 写真教室作品展について

会期：2月26日(水)～3月3日(月)

9：00～20：00（初日は13：00より 最終日は15：00まで）

会場：サンパール荒川 2F ARAKAWA1-1-1 ギャラリー

（事務所）TEL3801-5740 FAX3801-5691

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



室長：田原