



# シルバーだより

No. 285

平成 26 年 3 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

## 三月の声を聞くと

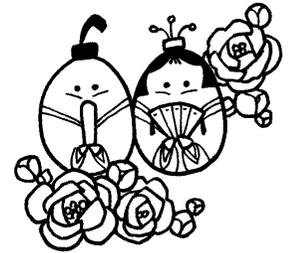
副学長 木村 國子

昨日、久しぶりに散歩に出て、驚いた。いつの間にか日差しは明るくなり、暖かくなり、地面を這う雑草の色は新しく、柔らかい。空には、真綿のような軽やかな雲が浮かび、「ああ！三月が来ているのだ。」と、思った。

九百余名の学生でスタートした昨年四月の開講式以来、早一年、どのクラスも滞りなくその教育活動を進め、三月十八日、無事閉講式を迎えようとしている。

三月は、再生のとき。植物は、花を咲かせ、実を結び、古い皮を脱ぎ、種を撒き、新しい命を生み出す。

私たちの学びの場、シルバー大学でも、三月は、別れ、出会いが待っている。



いろいろな事情で、別れなければならない人。未知の花咲く種と、新しい輝きを持って、仲間に加わる人。わくわくする出会いの瞬間！これは、シルバーの学生一人ひとり誰にでも保障されている。要は、それを広い心で、積極的に掴みにいくか、受け入れるかどうかで、違ってくる。

シルバー大学で大切にしていることのひとつに、「自ら学ぶ意欲と、自ら行動すること」、「皆で助け合い、協力すること」、がある。これさえあれば、どの教室でも学んでいける。しかも、いつまでも、自分がこれで良いと思うまで。これが、他の学校と違う点だ。三月が来たので、これで終わり、四月からは、一年上級へということも無い。学びの目標は、まず自分で決める。(クラスの数、約束事にもよるが) 自分の立てた目標が達成できるまで、原則として、クラスの学生でいられる。教室も、ひとつでなく、自分の希望に応じて、いくつでも、可能な限り、選べ、所属できる。時間と体力と相談の上で、自分んで決め、手続きをする。ということは、自分が、「これで良い、目標達成した」と思った時が、終わりの時と言う事で、生徒一人ひとりの意思を尊重し、ニーズにあわせた、素晴らしい自由の学びの場ではないだろうか？

私は、時々他区の友人たちから相談されることがある。「シルバー大学に入りたいのだけれど、他の区の人では、はいれないのかしら？」と。このように羨ましがられるほどの学びの場「荒川シルバー大学」で、日々充実した学生とし

てのせいかつを送れる幸せをかみしめ、楽しく学び続けましょう。

この一年間、私たちを見守り、支え、ご協力くださいました多くの方々に、改めて厚くお礼申し上げます。

## 「昭和の記録」出来ました！

故秋山照子理事長の提案で、シルバー大学の在校生の皆さんに東京大空襲、集団疎開、戦後の困窮時代の体験談などを書いていただきました。それらを冊子にまとめ事務所に保管してあります。貸し出しますので是非読んでください。

借りる際は、「貸出帳」に氏名・電話番号・所属班・冊子番号・借りた月日を記入して下さい。貸出期間は1週間と致します。読み終わりましたら返却日を記入して下さい。

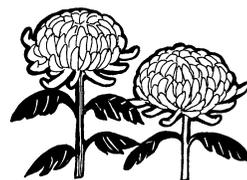
現在のシルバー大学は、戦前・戦中・戦後に生きた人、戦争の真っ只中に生きてきた人、戦後に生まれた様々な世代の大きな家族です。この貴重な記録を手にとることによって、これからどう生きるかの指針となるように、戦後生まれの人にそれぞれの思いを紡いでいただきたいと思います。尚、引き続き体験記を募集しています。よろしくお願い致します。 広報部

## 教室紹介・・・「俳句教室」で学ぶ

一年休講していた「俳句教室」が、今年より新たな先生をお迎えして始まりました。「シルバー大学俳句教室」に感心を持ち、集まった俳句を学ぼうとする目標を持つ気心の合った仲間の集まりです。

吟行に7月「上野公園」、11月「新宿御苑」へと行きました。同じ光景、物を見ても人それぞれの見方があり、異なった感性で詠まれた句に会い、新しい発見、感動もしました。「新宿御苑」で先生と教室の皆さんと詠んだ俳句の一部を紹介します。

菊花展江戸紫の幕府合ふ	京
静まりて昼餉の子等の冬日和	悦子
木の陰に灯明のやう石路群生	純子



「俳句」は紙と鉛筆があれば、誰にでも出来る「五七五」の楽しみ、仲間がひとりでも多くなり、楽しい教室を目標に続けたいと思っております。ぜひ皆さん参加して下さい。

俳句教室代表 29班 白井佳子

## 私の勝手な願い



「健康で長生きしたい」、そしてアルツハイマー（痴呆症、認知症）などで「ボケたくない」、そして老人力を最後まで発揮出来、力尽きたような終わり方をしたいと願っている。

心臓病、脳血管疾患や癌は医学が発達して早期発見により治療法が確立されつつあるが、アルツハイマーは有効な治療法はまだ研究段階である。

最近、物忘れが多くなった私。何をするために立ち上がったか忘れてしまうことがある。今は、すぐ思い出せるので笑い話になっているが怖いことだ。

特に、困るのは会ったことがある人だと分かるが、名前が出ない時だ。相手の方がこちらを覚えてくださっている時は、申し訳なく、情けなくなる。

そんな私ですが、音痴の癖に電話の声や音に対しては聞き分けられるので、耳は大丈夫であると過信していた。ところが、それも危なくなってきた。

私の持病のひとつに花粉症がある。毎年それぞれの時季が来るとクシャミ鼻水に加え眼と耳のかゆみに悩まされる。特にここ数年は辛く、唯でさえ記憶力が悪くなっているのに、薬のせいもあるが頭の中がぼんやりとした状態になる。毎年受診する人間ドックでは、何の異常もないと診断されたが、納得が出来なく、約半年かけて様々な検査を受けた。しかし、どの検査結果も「異常なし」最後は内耳の検査しかないと内耳のMRIを受診した。内耳は脳とつながっている所以脳ドックと同じであるとのこと。思いもかけず脳の検査も受けることになった。様々な検査はしていたが、脳は初めて、不安と緊張した検査だった。その結果も内耳にも異常なし、脳は“お年相応ですね”と若いドクターは気の毒そうな顔をした。そのときは、あゝ良かったとホッとしましたが、「年相応」ってどんな状態なんだろうと、今時分になって疑問になっている。診断結果を聞いた安心感からか、今まで何か膜の中を通して聞こえてくるようなボーットしたTVの音が明瞭に聞こえるようになってきた。

特に聞こえ難かったのは、男性の低い声、主人の声が時として聞こえ難く、何回も聞き返すので、わざと聞き返しているのかと夫婦喧嘩の種にもなっていたが、何時の間にか解決していたのだ。一体何が原因で聞こえ難くなっていたのか分かっていない。一番心配な病、アルツハイマーの最初に現れる症状は、記憶障害、いわゆる物忘れと「同じことを何度も言ったり、聞いたりする」、「物の名前が出てこなくなる」、「置き忘れや仕舞い忘れが目立つ」といった症状だという。そして「近い記憶から忘れる」という。こんな症状が多くなったなど思えるようになったら早めに医療機関を受診しよう。最近食生活や生活習慣の改善によりある程度、予防や進行を遅らせることが出来るという結果もある。健康を維持し疾患を予防するには運動が欠かせない。中でも有酸素運動のウォーキングが効果的との事。これらに注意し健康を保つてPPKとなる生き方を心掛け残りを過ごしたい。

24 班 高山順子

## 陶芸教室：社会福祉協議会に寄付

学園祭のチャリティの売上金より¥164,000（陶芸教室）を平成25年12月24日に野口講師が区役所に赴き、区長にお渡ししました。

### 3月の行事

#### 平成25年度 閉講・卒業式

日時：平成26年3月18日（火） 午後2時00分

会場：サンパール荒川 小ホール

一部

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1. 開式のことば | 7. 奨励賞授与    |
| 2. 敬礼     | 8. 奨励賞受賞者謝辞 |
| 3. 理事長挨拶  | 9. 校歌斉唱     |
| 4. 卒業証書授与 | 10. 閉式のことば  |
| 5. 学長式辞   | 11. 敬礼      |
| 6. 卒業生答辞  |             |

二部 記念撮影

奨励賞受賞者・卒業生



### ◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 2 月 ◆◆◆◆◆

4日 常任理事会・役員会

17日 学芸会打合せ

7日 26年度募集受付（21日迄）

26日 だより285号作成

29科目37教室

28日 学芸会（サンパール荒川）

### ※ 事務局だより ※

#### 1. 平成26年度の募集申込み受付について

おかげ様にて無事終了致しました。区の社会教育課、福祉高齢者課および広報課、生涯学習センター他、皆さんより多大なるご協力をいただき心より感謝申し上げます。また役員の方々には毎日お手伝い頂きありがとうございました。

#### 2. 受講生二次募集について

日時：3月5日～7日 午後1時～3時まで 会場：シルバー事務所

上記、各教室**若干名**の追加募集を致します。（詳細は事務所前に掲示）

#### 3. 講師会について 日時：3月31日（月）午後1時より：会場：第一会議室

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原