



シルバーだより

No. 290

平成 26 年 8 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

発表の場がある事

輪踊り民舞教室講師 新英美紗信

輪踊り民舞教室も 5 年を迎える事ができました。学芸会も終え、ほっとしています。25 分間の発表の場をいつもマイクを持ち、舞台のそでで見っていました。

今回、最後に踊る総踊りは自分の目で見なくてははいけないと思い、皆さんの輪の中に入り一緒に踊りました。

会場で掛け声をかけて下さった先生方、踊りに参加して下さいました会場の皆さん、そして 1 年間一緒にお稽古をしてくれた受講生のみなさん、今感謝の気持ちでいっぱいです。

自分一人の力では絶対できない事、大勢の人の力でできた発表の場だったと思います。民族芸能や祭り踊りを通して絆を深め、これからも皆さんと笑顔の沢山作れる教室にしたいと思っています。



昭和の記録について

今年も終戦記念日がやってきます。そこで以前に在校生に書いていただいた「昭和の記録」の中から作品を選びました。引き続き原稿募集しています。宜しくお願いします。
(広報部)

《母の戦死》

昭和 23 年 7 月 23 日、28 歳の若さで私の母は亡くなった。姉が 5 才、私は 2 才、まだまだ母親が恋しい歳。そして母もこの世に未練を残した無念の死であったことと思う。

父と母は共に長野県出身で、結婚後間もなく満州に渡り新婚生活は奉天砂山街平和住宅から始まり、姉は昭和 18 年ここで生まれた。次第に戦争も激しくなり戦況は悪化するばかりで、とうとう父も現地で召集を受け入隊する事になった。明日は入隊と云う前日、市場で好物の海老を買い、腹一杯食べた。「あの時の味は忘れられない」と父が話してくれた事があった。そして、それ

が夫婦二人のこの世での最後の思い出になってしまった。父を見送った後、程無く終戦となり、満州は大混乱に陥った。住まいを追われ、幼い姉を連れ、大きなお腹を抱えての逃避行、母の心細さは如何許りであったか察するに余り有ります。



引揚げ船

出産は女性にとって命懸け、まして極限状態での出産、どんな思いでどんな場所で誰に助けられ私を産んだのでしょうか、母に聞くことは出来ません。どんな悲惨な状況であっても出産を止める事は出来ません。どうしても産まなければならないのですから。広島のある原爆投下の直後でも、産気付いた女性が出産したが、その陰には重症で唸っていた産婆さんがまさに命懸けで赤ん坊を取り上げその後亡くなってしまいました。私も多分大勢の方々に助けられ 20年10月に生まれました。

昭和22年、親子三人満州から引き揚げてきた。1才の私を背に、3才の姉の手を引いて父の実家に到着したのです。私は体中おできだらけで汚く、泣いてばかり可愛げのない子だったと祖母がいつか話してくれた。たった一人で二人の子供を連れ、命からがら嫁ぎ先に戻った母に温かい出迎えがあったのかは疑問です。父は8人兄弟の長男で、家には舅・姑・小姑と大家族でした。昔の嫁の立場を考えると、母の辛さ哀れさが目に浮かびます。

疲れを癒す間もなく、無理を重ねた母は遂に倒れてしまった。気兼ねしながら横になっていても、遠慮しながら食事をしていても病が良くなる筈もなく、とうとう子供の事を最後まで心配し、何度も子供を頼みますと言いながら亡くなったと聞きました。

昭和24年8月22日、捕虜となりシベリアで強制労働をしていた父が無事復員して来た。夢にまで見た日本への帰国、どんな思いで故郷の土を踏んだのか。家では沢山の人が集まり、今か今かと父の帰りを待っていた。父を見た祖母は、父の首にしがみつき泣いていた。又お互いの体を叩き合い、声にならず泣く、と云うより吠えている様な場面。誰も彼も涙で顔をぐしょぐしょにして、私は、唯もう恐ろしく感情のほとぼしる様子を見ていた。三才位の事なのに不思議と鮮やかに記憶が蘇ってきます。

◆『子供達を戦場に送らない』◆子を持つ母親の願いはみな同じであるはず。

今では、日本がアメリカと戦争をした事も、広島・長崎に原爆が落とされた事も知らない、興味ない、そんな若い人が増えている。このままでは、いずれすべてが消えてしまう……。

こんなささやかな文章でも残し、読んでもらえたら少しは母の供養になるかと思う。私も戦争を知らないけれど、たった一人の母を戦争で亡くしました。

母は戦死しました。 (昭和の記録より抜粋) 25班 野村 祥子

長生きするのは、お肉を食べたらいいの？

「長生きしたけりゃ肉は食べるな」 若杉友子 著、
「肉を食べる人は長生きする」 柴田 博 著



書店に並んだ本を見ませんでしたか？どちらが本当
なんでしょうか？

厚生労働省が高齢者の栄養状態が悪化しているとして、13年ぶりに国民の健康づくりの指針を見直し、高齢者にも肉などの「たんぱく質」をしっかりと食べるようにと、指導に乗り出しました。

高齢者に肉を勧めるわけは、年をとると自然に筋力や免疫力が落ちるから、それを補うことができるのは、肉であるというのが理由のようです。確かに年を取ると体力が落ちてくるから、しっかりとした食事をとることは大切です。

高齢者の栄養不足は、肉不足だけが原因ではないと思います。高齢者や1人暮らしの場合など、自分自身のためにしっかりとした食事を作って食べる気がしなくなり、特に、これからの季節は暑さで食べる意欲が失われたりします。

食欲がなくなることは、生きる気力も失われます。今までの経験を生かし、いろいろ工夫をして、肉だけでなく魚、大豆、卵、牛乳等からたんぱく質をとり、野菜や海藻といろいろなバランスよく食べるように心がけたいものです。

そして腹八分目。これが長生きの秘訣のような気がします。

「健康寿命を延ばす本当の習慣」はしっかりと食べることのようにです。高齢者の健康を調査した結果、栄養不足の人は、脳卒中や心筋梗塞になりやすいと云います。そして、ちょっと太めが長寿で健康という結果も出ています。

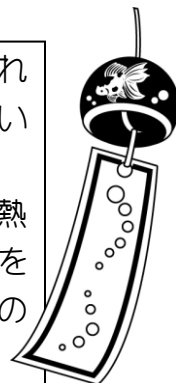
どうぞ皆様、夏痩せなどしないように、新学期には元気にお会いしましょう。

(広報部 高山順子)

「街なか避暑地」を利用しましょう！

今年も暑い夏がやってきました。荒川区では区内のひろば館、ふれあい館、図書館など公共施設46か所で「街なか避暑地」を実施しています。

家庭でのエアコンを止めて区全体の節電効果を上げ、高齢者を熱中症から守ることもつながります。それぞれの施設で楽しい企画を立て、冷たい飲み物も用意して皆さんをお待ちしております。交流の場として新しい出会いがあるかも知れません。出かけてみましょう。



『荒川区主催：大太鼓盆踊り大会のお知らせ』

期 日：9月6日(土) 午後6時～9時
会場：南千住野球場 (南千住 6-45-5)
雨天の場合、翌7日(日)に順延



※本年は練習日を特別に設けませんが、踊る曲目は例年とほとんど同じです。

◆◆◆ 学 園 日 誌 (7月) ◆◆◆

1日	7月役員会(学園祭・旅行他) 常任理事会	22日	広報部・企画会議
		26日	シルバーだより 290号作成
		29日	講師会
7日	学園祭打ち合わせ(1回目) ムーブ町屋にて	31日	8月役員会・講師会 常任理事会(学園祭他)

※ 事務局だより ※

1. 平成26年度研修旅行：諏訪湖遊覧船・ぶどう狩りと上諏訪温泉の旅
期日：8月27日～29日(水木金)の3日間。料金：一人¥36,000。
宿泊先：長野県・上諏訪温泉『RAKO華乃井ホテル』

2. 学園祭について：10月24日～26日(金土日)の3日間
会場：ムーブ町屋 3階及び4階ギャラリー。
9月以降、各教室は展示作品や発表の準備等宜しく
お願い致します。



3. 8月の変更教室について

- ・絵本と伝承遊び教室：8月6日(水) 午前・午後 会場/ 第一会議室
- ・朗読教室：8月7日(木) 午前・午後 会場/ 第三会議室
- ・音楽教室：8月9日(土) 午前 会場/ 音楽室

◎8月は事務所も夏休みです。印刷等御用の方は下記の期日どうぞ!

25日(月)以降 月曜～金曜：9時30分～16時

(事務所) TEL03-3801-5740 FAX03-3801-5691

(メールアドレス) arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp(7/22変更)

(ホームページアドレス) arakawa-silver.com/

室長・田原