



シルバーだより

No. 296

平成 27 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

—いつまでも続けましょう—

頭の体操教室講師 水越絹代

シルバー大学の業務に携わって 24 年になろうとしています。私が事務局の仕事をはじめた頃、当時は学長でいらした故秋山前理事長と、必死に「シルバーだより」を作成していたことが思い出されます。それまで隔月発行だった「シルバーだより」を何とか毎月発行にまでこぎつけることができました。

念願だった「シルバーだより」の毎月発行が実現して、故水越初代理事長は大変喜び、毎月せっせと原稿を書いていたものです。

そして現在、平成 27 年 2 月で 296 号になっています。ここまで継続できているのはすごいことであり、毎月発行し続けるのは、とても大変なことです。現在発行を担当して下さっている方々のご苦勞がうかがえます。「シルバーだより」の 1 号 1 号が、大学の歴史となり素晴らしい財産となっていくます。



さて、今はあまり聞かれなくなった「脳トレ」という言葉が流行ったのは、今から 10 年ほど前でしょうか。私が、東北大学の川島隆太教授が提唱した『簡単な読み・書き・計算で脳が活性化する』という言葉に感銘を受け、頭の体操教室を始めさせて頂き 8 年が経ちました。目に見えてとはいかなくても、学習を長く続けていくことにより、きっと効果があらわれるはずだと私は信じています。お教室でも、それまで出来なかった計算問題が、ある時突然できるようになったり、少し長い文章も暗記する人がどんどん増えていって、びっくりする事がよくあります。根気よく、あきらめないで学習し続けていくということが、どんなに力を与えてくれるものかが良く分かります。

長く続けていくと共に、次の 6 つの事も気にかけて頂くと脳細胞が若々しく保てるそうです。

1. 体を動かす
2. 刺激ある環境に身を置く
3. 楽しく脳を使う
4. 悩みを持ち続けたい
5. 脳の栄養に注意する
6. 「いいこと」を考える

若々しくなった脳細胞で、「きのうは出来なかったことが今日は出来た！」と言える毎日を、これからも過ごして頂きたいと思います。それが、自分にとっての素晴らしい財産になっていくことでしょう。

今と昔の町歩き 10 周年記念行事に参加して

教室が出来て今年で、10 年目を迎えました。10 年という月日は長いようで短く「歩く・のぼる・見る・学ぶ」を取り上げてきたと思います。そして 10 年目の記念行事として 11 月 13、14 日の「あきのふくしま路と復興応援ツアー」の旅が実現しました。この旅は、国や福島市、荒川区の皆様のお蔭で行くことが出来ました。

7 時 30 分荒川区役所を出発、一路福島へ、安達太良、吾妻の山々が何も無かったように私達を迎えてくれました。

1 日目は、りんご収穫体験。安斉果樹園のご夫妻の案内でりんご畑へ。「ワー！たくさん」、「真っ赤に、おいしそう」皆さんの声。りんごの木を指示して頂き、採る人、むく人、食べる人、皆さん楽しく過ごしました。福島の食の安全・安心のために「米の全量全袋の検査」の様子も見学。ご苦労と大変さが分かり、改めて福島市の農産物の安全性を確認しました。この旅は、自分史教室やその他の教室の方々にも参加して頂き、ありがとうございました。

16 時頃、飯坂温泉「ホテル聚楽」に到着、各部屋に分かれゆっくり団欒のひと時。宴会は沢山のお料理が並び、乾杯はシルバー大学の副理事長宮澤氏に。歌や踊り、芸達者揃いで楽しい一夜でした。

2 日目は①旧堀切邸。江戸時代から続いた豪農・豪商で、関東大震災の都市計画局長や東京市長等日本の近代国家に尽力した人々を輩出した旧家。②「JA 新ふくしま」では新鮮な果物、野菜が。皆さん沢山買い求めました。③市民会館でりんごジャム作りを体験。りんごの皮をむく、刻んで煮詰める人等。30～40 分の工程で作り味見。そしてビン詰めにしてお土産に頂きました。④二本松の菊人形展。私は初めて見ました。今年で 60 回目を迎える祭典で、それは見事でした。

この旅も終わりに近く楽しかった 2 日間、私はバスの中で「福島頑張って」と心の中で叫びました。何も出来ない自分に涙ぐみました。

学び続ける仲間と過ごす時間は楽しいです。この先も健康と楽しみを作って行きたいと思っています。今と昔の町歩き教室 高松 幸子

正月散歩（音無川の今昔）

正月、飲んで喰っての生活では身体によくないと思い散歩に出てみる。1 月 9 日北風が強く寒い、途中町歩きの一行を見かけたが、下谷七福神めぐりの御一行様だろうか、二組に会った。多少お歳を召していらっしゃる方々のようだが皆さん元気そうだ。

暫く行くと街角で、正岡子規「春の水音無川と申しけり」の句碑に出会う。

俳句を嗜む知り合いの先生の説によると「冬の間川底に凍り着いていた氷が、春の訪れと共に溶けて流れ出すさまを見ての句で、春のぬくもりを水の流れて知らされる」と詠んだものだ、と聞かされた。そう云えばこの辺りは、「御隠殿坂下」で近くに音無川が流れていたそうだ。この近くには正岡子規が終焉を迎えたと云う子規庵もある。

(御隠殿とは、上野寛永寺門主輪王寺宮法親王の別邸・隠居所で上野の山から隠居所迄下って来る道が作られた。これが御隠殿坂で、この別邸の前を流れる川が音無川、それに架かる橋を御隠殿橋と云い、石作りで昭和8年にこの川が暗渠になる際壊されたという。荒川教育委員会)

音無川は、石神井川の支流で、本流は王子の飛鳥山にぶつかってその墜道（トンネル）を抜けて堀船・豊島の町を通過して隅田川に注いでいる。飛鳥山の東側に分かれて支流となった川は、今のJ Rに沿って田端・日暮里・鶯谷・金杉と流れて来たのが音無川で、今は暗渠になっていて、明治の末頃までは灌漑用水として使われていたとの事だ。

此の川が、根岸と日暮里の境を決めていることは前から知っていたが、これは荒川区と台東区の当然区界でもあるわけだ。散歩しつつもう少し調べてみよう。



御隠殿坂

6 班 宮澤健一

「手をつなぐ」

怪我をしない様に、迷子にならない様にと子供や孫と手をつないで歩いたのは随分昔の事。私の生活から「手をつなぐ」行為は無くなりました。然し最近復活したのです。後期高齢者になった姉たちと歩くとき、少し年上の方と出かける時、腕を組んだり手を繋いだりが普通になりました。足取りがおぼつかなくて心配なのです。

手を繋ぐことで忘れられない光景があります。母の手を引いて歩く父の姿です。両親が今の私の年齢の頃、母は白内障になりました。父は母に付き添い手を繋いで病院へ通いました。明治生まれの父が、母に優しい言葉を掛けるのは余り記憶にありませんでしたが、食卓の大皿に盛られたおかずを取り分け、食べやすい様に切ってあげる父がいました。父は87歳で亡くなり、1年後同じ10月、母も87歳で亡くなりました。

9 班 井口和子

・・・・・簡単！ 美味しい！・・・・

「シルバーだより」10月号で立川先生に教えていただいた“もやしの甘酢煮”を作りました。手早く出来、材料は手に入り易く安価、ヘルシーで見た目もきれい。私は“ごま”をかけてみました。少し時間を置いた方が味がなじんで美味しく感じました。皆さんもおためし下さい。



材料：もやし・人参・油揚げ（だしと醤油と砂糖と酢で味付け） 広報部

◆◆◆ 1月の学園日誌 ◆◆◆

- | | |
|--|---|
| 6日 税務署へ支払調書提出（会計） | 14・16日 3教室継続申込終了 |
| 13日 常任理事会・役員会 | 19日 学芸会打ち合わせ |
| 27年度募集要項・継続申込書新
入学申込書・当番表配付 | 26日 シルバーだより296号作成 |
| 13日 27年度募集ポスター区掲示板へ
掲示依頼（1/15日-24日） | 30日 26年度学芸会 [サンパール]
来賓 北京師範大学教授等8名
来賓 福島市市民活動支援課2名
福島市からの訪問者4名 |

※ 事務局だより ※

1. 平成27年度募集受付期日時間について

6日（金） = 午前10:00～申込抽選・11:00 申込受付（新規の方のみ）
自然と小さな旅、今と昔の町歩き、社会科見学

9日（月） = 午前10:00～12:00、午後1:00～3:00 受付
6日受付の三科目以外すべての教科

10日～24日（水～火） = 午後1:00～3:00 受付

6日受付の三科目以外のすべての教科 土日祝日 休

◆追加申込について：初回の領収書を持参すること。（運営費の重複支払を防ぐ為）

※募集要項をよくお読みになり、申込書にご自分で必要事項をご記入の上、
受講料を添えてお申し込みください。

※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. 2月の講義変更教室について

音楽教室：21日（土）のみです。

3. 水彩画教室 第21回発表会のお知らせ：会期/3月3日（火）～9日（月）

時間/ 午前10時～午後6時（初日は午後1時より、最終日は午後3時まで）

会場/ 町屋文化センター ふれあい広場

（事務所）TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原