



# シルバーだより

No. 302

平成 27 年 8 月 1 日

荒川シルバー大学

荒川区荒川 3-49-1

理事長 岡田芳子

TEL 3801-5740

FAX 3801-5691

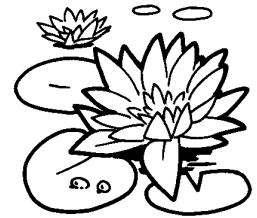
## — 健康は食生活から —

相談役 自然と小さな旅教室講師 稲川君江

暑中御伺い申し上げます。一年中で一番暑い月を迎えました。夏休みです。ゆったりと過ごされて又元気で 9 月にお逢い致しましょう。

さて、私は数年前より急激に体力が低下しています。今年は年齢の大きな節目にもあたっています。何かあるとすぐに歳のせいにしてしまいます。が、あながち歳のせいだけでもないようです。

一昨年あたりからは目まいがひどくなりました。いつもの様に歳のせいだからと考えておりました。ふと考えてみると、高齢になってからというものなぜか肉料理を食べなくなりました。「そうだ肉を食べよう」と考えました。気付いたその日から連日肉料理を摂取。間もなく目まいは解消。その後できるだけ肉料理を食べる事にも努力をしています。



あれから半年以上経過、かつての目まいとはおさらばをする事が出来ました。「歳だから～」と安易に思いこみ過ぎていた事を反省しているところです。

私達は『食べる』という事を簡単に考え過ぎてはいないでしょうか。「元気で活動できる」という事は「自分が選んだ食材を食べる」ということ。この単純な行為が自分の健康な体を 100%維持しているという事なのです。そして、自分の選んだ食材の選び方が偏っていたり、少々間違っていると、長い期間をかけた結果として、生活習慣病に取りつかれてしまいます。

1 日に 3 食、365 日で約千回が 1 年間の食事回数です。この回数をみると、自分の体に影響を与えない訳がありません。約千回の食事が、各栄養素、食事の量、食べる時間帯、環境等にバランスの良い食事をとる事が出来れば病気になる割合は確実に少なくなるはずで。

先日『食は現代医療を超えた』という本が出版され、私はこの本の題字を見て感動しました。健康と食べる事の重要さを表わしていると思ったのです。病気になってしまえば医療の問題です。しかし、食べる事は健康な人なら自分が決める事です。「おいしく食べる」事は人生にとって最高の幸せです。自分の体に合ったバランスの良い食生活を実行し、豊かな老後を送りたいものです。

## 《 合同講義「地方自治体から見た荒川区の明日」を聞いて 》

今年も例年通り、荒川区長西川太一郎氏のお話を拝聴しました。梅雨らしい不安定な天気でしたが、135名が参加しました。「区長は区民の前で話をする責任がある。従って皆さんの前で話が出るのは名誉な事と思って、今日は来ました」とにこやかに講演が始まりました。何時ものように絶好調。参加者は区長の世界に引き込まれていきます。講演の内容を簡単にご報告します。

① ハーバード大学の心理学者 エレン・ランガー氏著書「老いに負けない為に」から。ランガー氏は4万人を調査し次のような結論を導き出したそうです。年齢を20歳戻して生きてみようとする。20年前の自分の生活のテンポや考え方で生きてみる。すると、気遣いを持って人と接することができ、長生き出来る。それは幸せにつながる。

②荒川区はリサイクル事業に力を入れている。区民は物を大切にすることを伝統として残している。ベトナム・マレーシア・インドネシアなど東南アジア諸国にリサイクルの方法を提供している。

③荒川区の若い課長の提案で、公園の中に介護施設や保育園を創る。高齢者に優しく、また待機児童を減らし、若いお母さんが仕事を続けられる環境を作る。

④ジェネリック医薬品の利用を国に提案している。それによって薬剤費が節約でき、1億円の医療費が削減できる。

区長さんの区政に対する熱い想いが伝わった1時間でした。荒川区民であることを誇らしく思いました。荒川区が更に住み心地の良い町になりますよう、どうぞ宜しくお願い申し上げます。 ( 広報部 井口 )

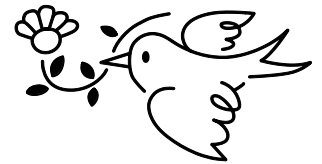
---

### 投稿欄

## 《 気功野外教室 》

気功教室は、原幸代先生を迎えて十周年になりました。

5月18日、荒川自然公園で野外教室をしました。バラの花に囲まれて、新緑の木の下で、天地自然の気を身体いっぱいに取りこみました。50数名の参加で香功をしました。ラーチャーとやっているうちに手のしびれを覚えたとき喜びの声もありました。



気功を十年以上継続した方々に先生からお花等をいただいて、みんなに拍手をしていただいて、本当に良かったと思えました。

今年度は午前と午後の教室が一体となり、夕やけ小やけひろば館の広い会場で練功が出来て嬉しく思います。健康で心豊かな毎日を送れるのも、荒川シルバード大学に在籍しているお蔭と感謝しています。(気功教室代表 中澤 玉枝)

今年も戦後も70年になります。終戦記念日を迎えるにあたって、以前在校生に書いていただいた「昭和の記録」より数編掲載します。

## 「昭和の記録」より

### 《 戦争は地獄、平和に感謝 》

私は満州の大連で生まれ育ちました。大連は自由港で物資も豊富で物価も安く気候にも恵まれ、最高に住みよく幸せな毎日でした。でも日本の敗戦と同時に生活は一変しました。

戦争中は一度の空襲も受けず守られましたが、終戦後は中国人やシベリアから入って来るロシア人におびやかされ、強姦という恐ろしい思いに悩まされ、妹と逃げ惑った嫌な思い出が残っております。

縁あって主人と結婚し、昭和22年1月に男子が誕生し、2か月足らずに日本に引揚が決まりました。元気で引揚船に乗った小さい我が子が、急性肺炎をおこし佐世保に着くと同時に息をひきとり、遺骨を持って千葉に帰りました。

あれ程元気でいた幼い我が子、戦争さえなければ、戦争のお蔭で有望な青年たちがどれ程、尊い命をおとした事か、もう二度と悲惨な戦争は絶対反対です。

子孫の為にも世界の平和を祈っている毎日です。

(平成22年9月 記 32班 布施 博子)

---

### 《 戦火増々激しく 》

戦火が増々激しくなり、玉川線沿線の家がタンクでどんどん壊されていきました。懐剣を胸に一人東京に残る技術者だった父の為、叱られながらおばさん達に混じって木切れを沢山拾い集め、台所の床下いっぱいにして疎開しました。炭をつける時の薪(たきぎ)に大助かりしていると、福島 of 祖母の家平仮名のハガキが届きました。

真っ暗闇の山中、桶を持って道に迷っている夢を見てよくうなされましたが、後になって妹が生まれる日が近いための産湯に使う桶と分かりました。

終戦から数日後、妹が誕生しました。

小学校一年二学期に東京へ、学校は殆ど焼失し、三部授業でした。教科書は先生から借りてやっと工面した藁半紙に、母が書き写したものでした。

朝早く起きて煙草を買う為に長い行列に並び、学校に間に合うように母と交代。長女の私は下校すると、サツマイモの配給を取りに行ったり、パン券を手によくお使いをしました。

皆当時はよくお使いをし、弟達を連れ、面倒をみながらの遊びに一生懸命の時代でした。当時の私の年齢は6~8歳位でした。

(平成22年7月 記 44班 熊川 京子)

暑い夏がやってきました。夏バテを予防するお料理をご紹介します

料理教室講師 立川 禮子

**ナスのゴマ味噌だれかけ**

材料 (2人分) ナス 4個 だし汁 3カップ 醤油大さじ 2 酒大さじ 1.5  
味噌だれ用調味料 { ねりゴマ大さじ 1 味噌 (薄い色) 大さじ 1.5  
だし汁大さじ 1~2

- ① ナスはへたを取り、茶せん状に切れ目を入れ、水に 5 分位さらす
- ② 鍋にだし汁とナスを入れ強火で煮立たせ、落とし蓋をして弱火で 10 分煮る  
調味料を入れて 10 分煮る
- ③ 味噌だれ用調味料をよく練り合わせて、ゴマ味噌だれを作る
- ④ 器にナスを汁ごと盛りつけ、上に味噌だれをかける

**平成 27 年度 荒川区大太鼓盆踊り大会について**

期日：9月5日(土) 時間：午後6時~9時

会場：荒川遊園運動場

※雨天の場合は翌6日(日)に順延



**◆◆◆ 学 園 日 誌 (7 月) ◆◆◆**

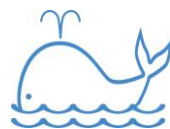
- |      |                            |      |                 |
|------|----------------------------|------|-----------------|
| 1 日  | 7 月役員会・常任理事会<br>(旅行・学園祭など) | 24 日 | 講師会             |
| 22 日 | 広報部・企画会議                   | 26 日 | シルバーだより 302 号作成 |
|      |                            | 29 日 | 8 月役員会・常任理事会    |

**※ 事務局だより ※**

- 1. 学園祭について：10月23日~25日(金土日)の3日間です。  
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。
- 2. 8月の変更教室について  
・英語教室：21日(金)の講義はございません。(7/24~変更済)

◎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にどうぞ!

24日(月)以降 月曜~金曜：9時30分~16時  
(事務所) TEL 03-3801-5740 FAX 03-3801-5691  
(メールアドレス) [arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp](mailto:arakawa-silver@tcn-catv.ne.jp)  
(ホームページアドレス) [arakawa-silver.com/](http://arakawa-silver.com/)



室長・田原