



# シルバーだより

No. 313

平成 28 年 7 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

## — 荒川シルバー大学は もう一步前へ進みます —

学長代行 望月 公子

新聞やテレビを見ていると、世界は大きく波打っていることに気づかされます。特に日本人の活躍は多くの分野にまたがっていて自分のことのように誇らしく思われます。

この1か月の間にも、イチローが『日米通算安打歴代記録1位達成!』、又、森田教授のグループが発見した新元素113番が日本国を意味する『ニホニウム』と命名され、世界中の教科書に載るようになった等、枚挙にいとまがありません。

一方国内では、熊本地震があり、現在でも予断が許されない状況です。理事長の提案で被災された方々への募金を各教室を通して進めて頂いたところ、短期間にも関わらず33万6220円が集まりましたので、6月14日に理事長・学長と共に荒川区を通して被災地に届けて頂くようお願いして参りました。なお日程の関係で募金が終わっていない教室につきましては、改めて届けに参ります。遅くなりましたが、ご協力頂いた学生・講師の皆様にご心より感謝申し上げます。

6月17日に開催した、第2回合同講義では、荒川区長西川太一郎様から、シルバー大学への期待と励ましの言葉を頂きました。更に、23区の先駆けとして変貌しつつある荒川区の現状を、ユーモアを混ぜながら説明して下さい、分かりやすく迫力ある講義に会場は熱気に満ちていました。

私たちシルバー大学は、創立以来32年間、一貫して区民である学生が直接企画・運営にあたっています。これは、全国でも珍しい開けた組織です。この組織をもっとしっかりしたものとする為に、6月の役員会で【地区長・班長会】と【教室代表会】という2つの組織を立ち上げました。目的は、学生間のつながりを深めると同時に、災害時の対処、各教室間の連携、910余名在籍する学生の「生の声を生かす」など、大学のエネルギー増強です。

今後は、開講・入学式、閉講・卒業式、3回の合同講義、年度末交歓会、各代表会、合同代表会など、役員会と共に、学生間の交流を活発にするような仕事を進めていくこととなります。

世界で活躍している人達のように、更に一步踏み出したシルバー大学を学生全員で支えて下さるようお願い致します。



## 《 ホクロ 》

前水墨画教室講師 結城 天鼓

18年間シルバー大学の講師として三河島の駅からトコトコ歩いた日々は、平凡で何事もなかった、ありがたいと書いたら「飛ぶ鳥跡を濁さず」になるが、事実はそんな簡単なものではなかった。



「シルバー大学の講師になりませんか」と電話が入った時、私は脳梗塞で左半身不随で、リハビリの最中でした。「先生の生徒だった人が高齢の為引退したので後釜に」との話。責任の一端もあるなァと引き受ける事にした。でも平衡感覚がおかしく「めまい」「ふらつき」があった。それで妻の照鼓に付き添ってもらう事にした。どうしても無理だと思った時は、生徒さんの許可を得て10分間ほど長椅子に横になってから授業を再開した。

その頃の生徒さんは、ほとんど男の方でした。「あれも教えてくれ、これも」と要望があり、大きな半切の掛軸を制作した事もありました。生徒から次々と質問がとぶ。まるで美術学校のようにでした。でもそんな風景は長く続かなかった。やがてメンバーも変り雰囲気も変った。

こんな生徒もおった。「私は見てて憶えるから描かない」と言って、他の生徒が真剣に練習している間を歩き廻って「こうの方がいい」と言い、私の教え方と違う事を言いながらウロウロしている生徒がいた。腹が立ったがぐっとガマンした。又、別の生徒は私の手本を見て「これ前にやりました」と言ったので、「じゃ、第一筆（始筆）はどこから描きましたか？」と質問したら「そんなもの憶えていない」と答えた。水墨画にとって第一筆は大切に重要なものです。私はガッカリした。嫌になった。でも「物は考えよう」だ。この二つの黒点は色白の美人の頬に出来た小さなホクロのようなものじゃないか。

結局シルバー大学の18年間は有意義な時間だった事に間違いはない。歴代の理事長、学長、他の講師や生徒にも感謝している。ありがとう。

---

### ～ 5月の講義 今輝く！「やり直しの人生」を聞いて ～

講師 甲野恵美先生

5月20日 平成28年度第1回目の合同講義が行われました。

甲野先生は人権擁護委員として、地域ふれあい協力員として多方面でご活躍中です。人権とは人が生まれながらに持っている権利、人が人として平等に生きられる権利です。その権利を守る応援をしようというのが擁護員のお仕事です。今回は、活動の中で体験した貴重なお話を伺うことが出来ました。

●ハンセン病について；ハンセン病とは、らい菌に感染することで起こる病気。末梢神経や皮膚が侵され、いろいろな症状があらわれる為、人里離れた山奥の療養所に強制隔離。想像を絶する長年の苦しみを受けた。現在は薬プロミンが発見され感染の恐れはなくなった。然し偏見、差別は変わらず患者・元患者は名誉回復を図るため、運動を進め1996（平成8）らい予防法廃止裁判で勝訴。2007（平成19）東村山多摩全生園（療養所）に「国立ハンセン病資料館」が開館。負の遺産だが語り継いでいかなければと結ばれました。

●山崎康成さんの場合；1960年生まれ。アメリカ留学中（19歳）に転落事故に遭い脊髄損傷。車椅子生活になる。バルセロナ五輪パラリンピックに水泳選手として出場、6位。障害者に対するアメリカと日本の違いを痛感。身障者関連機器輸入の会社を設立、身障者スポーツの発展に努めている。

●仁藤夢乃さんの場合；1989年生まれ。難民高校生だった。月25日は夕方から深夜まで渋谷で過ごした。声を掛けてくるのは援助交際が目的の男達。高校中退後、農業・国際活動に触れ、明治学院大学に進学。居場所のない高校生、性的搾取の対象になりやすい女子高生を支援する活動をしている。



シルバー大学の皆さんは60歳を過ぎて、更に学ぶこと、趣味を広げること、そして仲間をつくることを実践しています。なんと素晴らしいことでしょう。（広報部）

### 「和食」の 4 つの特徴 料理教室講師 立川 禮子

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の特徴を尊重する  
山海、四季の食材を使用、味を引き出す、引き立たせる工夫
- ② 栄養バランスにすぐれ、健康的な食生活 → 肥満防止  
米、みそ汁、魚、野菜、山菜、発酵調味料の組み合わせ
- ③ 自然の美しさ、季節の移ろいを食器等、膳の上で表現する方法の  
発達（花や葉のあしらい等）
- ④ 年中行事との密接なかかわり、祝い事、祭り、寄り合い等、人の  
集まる場所の中心は和食。地域、家族の絆を深める役割

#### **教室だより**

#### 《《 気功教室 》》

原先生と共に12年目を迎え、53名（新人17名）と始動しました。

気功教室は、調心・調息・調身の3原則をもとに練功します。基礎知識として、人間の関連性は5つに分けられる。陰陽五行説の関係を学びます。そして病気になるないように、予防法を学びます。目には見えない「気」を高めて、健康の維持・増進、老化の防止になると信じ、自分の体力や体調に合わせて、無理なく続けたいと思います。

目の予防は、眉を指押しし、手の合谷の押し方、爪押しの仕方など、テレビを見乍らでもできる事を覚えめました。豊かな老後の話題性になっています。

12年前に階段から落下。リハビリに良いと、シルバー大学の気功に入講して良くなり、輪おどりの新設と共に楽しんで来ましたが、昨年自転車で2度も転んで、現在は又気功でリハビリしています。無理せず椅子に掛けたりしてやっています。

まだ間に合います。ご一緒に気功をしませんか。80名まで募集です。健康で長生きの為に、元気・勇気・やる気を出して頑張りましょう。

（ 気功教室代表 中澤 玉枝 ）

## 《《 うめぼしのうた 》》

歌声クラブ教室講師 本田 晴子

梅の実の熟す季節がやってきた。ついこの間、花を愛でたばかりなのに、時のめぐりは早い。今から6年前「ひらけ、ポンキッキ」という子供番組でこの曲を知った。体操も付いていて歌って踊って楽しめるものであった。

「2月3月花ざかり…」で始まり「5月6月、実が成れば枝からふるい落とされて、近所の街へと持ち出され何升何合はかり売り、もとよりすっぱいこのからだ、塩につかってからくなり、しそにつかって赤くなる、うめぼしのうた」そうやって「生涯」をうたっていく。



何とも味わいのある詩だが、明治時代の教科書に載っていたというから驚きである。すでにご存知の方もおられるであろう。この詩に曲がついたのは2000年。16年前である。災害時に備えた家庭の食料備蓄リストに入れても良いだろう。一粒口に入れただけでも元気が出る。

「海や山にもついて行く、運動会にもついて行く。まして戦さのその時は、なくてはならないこのわたし。うめぼしのうた」。歌声クラブ、新曲に挑戦いたします。

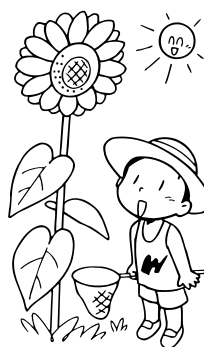
---

## 《《 頭の体操教室 》》

頭の体操教室講師 水越 絹代

脳科学が発達してきた現代では、「年とってきたから覚えが悪くて」という言い訳は通用しなくなっています。年をとったからではなく、覚える努力をしていないだけのことなのだそうです。

とはいうものの、新しいことを覚えるのは中々大変なことです。そこで頭の体操教室では、簡単な読み・書き・計算をすることによって、脳に油を注ぎスムーズに動かそうと試みています。毎回色々な問題に取り組み、また指運動やゲームや笑いなども取り入れ、楽しみながら脳を鍛え続けて、早くも10年目に入りました。



授業中のお教室では、生徒さん同士で教え合っている姿があちらこちらで見られ、ほほえましくも頼もしく感じられます。人に教えることによって自分の理解もより深まっていくからです。

毎年授業に取り入れている『インド式算数』ですが、今年は、2桁×99や3桁×999というかけ算でも瞬時に答えが出てしまうという計算方法を勉強しています。やり方さえ理解できれば、本当に誰にでも簡単に答えが出せます。

もし、答えの出し方をお知りになりたい方は、お近くの頭の体操教室の生徒さんにお聞きになってみてはいかがでしょうか！

## 《《 朗読教室 》》

朗読教室は、池田洋子先生のもとに、木曜日午前クラス・午後クラスに分かれて学習しています。朗読は、言葉を声に出して伝えたい作品を聴いて下さる人に届ける役目をしています。人と人とをつなぐ綾の力と思います。

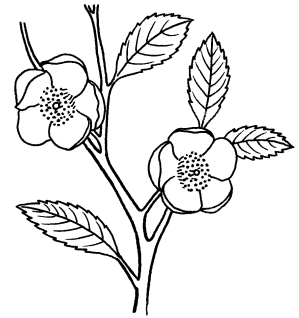
学んでいる内容は、発音の基礎からはじまります。声の高い低い、読む速度、文章の意味を考えながら、目をつぶっていても情景が浮かぶような読み方、他に沢山あります。色々な作品に出合う事も楽しみの一つです。新しい発見と文章の奥深さを感じる喜びもあります。

9月には、研修日帰りバスハイクで山梨方面へ文学散策の予定もあります。11月には、学習の成果を全員で発表出来る学習発表会をサンパール荒川の小ホールで行う予定になっています。

自主トレーニングの場として「なごみの会」という小さな朗読会も回を重ねて14回が過ぎました。自由参加で自分の読みたい作品を選んで、先生の指導のもとで発表します。教室で聴けない、すばらしい発表に感動する限りです。

『継続は力なり』心身共に健康で楽しい仲間が沢山居る教室です。池田先生には、いつも感謝の気持ちでいっぱいです。いつ時の緊張が若さの秘訣かしらと思っております。先生は「いつも皆さんは、本番に強いからね」と、微笑んでいらっしゃいます。

( 朗読教室午前クラス 寺田千賀子 )



## 《《 先生・教室についての紹介 》》

絵手紙A教室は、理事長である岡田芳子先生が講師を務めて下さいます。開講式、役員会等々、毎回挨拶をなさる先生ですが、教室ではざっくばらんなお話を下さり、学生との距離を縮め、親切・丁寧にご指導頂き、2時間の授業が、アッと云う間に終了してしまいます。

岡田芳子先生にはいつも、絵手紙は大きく描く、下手でいいとご指導頂いております。私事ですが、岡田芳子先生の亡くなられたご主人、岡田直美先生が講師をなさっておられた時、「あんたは、自分の好きなように描けばいい」の一言で、絵手紙の時間を好きな絵を描いて楽しんでいる不肖な学生ですが、絵手紙を学ぶ意義は、同じ時間を共有する楽しさにあります。

教室の学生も、ひと山、ふた山を越えてきた人生の達人。気づばりと、おもいやりのある人達ばかりで、1か月2回の授業、それぞれの思いをいだいて、学んでゆく事の面白さ、そして学園祭での作品発表の嬉しさ、晩年にこんな至福の時間を過ごす事の出来る荒川シルバー大学の講師の先生方、事務局の方、役員、教室の皆さんに感謝しております。

( 絵手紙A教室代表 宮向井芳江 )



## 平成 28 年熊本地震災害義援金について

4月14日発生した熊本地方を震源とする最大震度7の地震により大きな被害が出ております。この災害で被災された方々を支援したいとの呼びかけにより、当校では皆様から¥336,220.-（6月14日現在集計による）の義援金を集金させていただきました。このたび、理事長・学長・学長代行の三名が区長室へ赴き、日本赤十字社へお届け致しました。尚6月14日以降集金分の義援金につきましては引き続きお届けし、皆様に紙面にてご報告申し上げます。ご支援、誠にありがとうございました。（事務局）

### ◆◆◆ 学 園 日 誌 （ 6 月 ） ◆◆◆

1日	常任理事会・役員会 27年度会計報告	17日	第二回合同講義 住民の幸福実感向上と自治体の役割
	28年度予算報告他講義		～トップランナーとしての荒川区の取り組み～
7日	講義打合せ（サンパール荒川）		講師 荒川区長 西川太一郎様
7日	高年者クラブ総会 （瀧澤事務局長出席）	20日	広報部編集会議
14日	熊本地震災害義援金届ける	29日	シルバーだより313号作成

◆本年度より8月は「シルバーだより」を休刊と致します◆

### ※事務局だより※

1. 研修旅行について：紅葉の蔵王！飯坂りんご狩りと遠刈田温泉  
期日：平成28年10月26日（水）～28日（金） 宿泊先：さんさ亭  
費用 41,500円  
※旅行代金を添えて、班長さんへ7月末までにお申し込みください。
2. 講師会について  
日時：7月22日（金）午後1時～  
会場：生涯学習センター 一階 第1会議室
3. 8月の役員会について  
日時：8月3日（水）午後1時30分～  
① 学園祭の打ち合わせを行います。教室代表全員・地区役員全員の方のご出席をお願いします。  
② 役員会終了後、地区役員（第四会議室）・教室代表（第五会議室）に分かれてお話し合いを致します。役員会に続きご出席ください。
4. 器楽教室について・・・申込用紙はシルバー事務所前に設置。  
実施日時：8月1日（月）・4日（木）・8日（月）の3回 午前10時～  
会場：生涯学習センター 四階 音楽室（費用300円は当日集金）  
希望者は用紙にご記入の上お申し込みください。（締切日：7月14日）



事 務 所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原