



シルバーだより

No. 326
平成 29 年 10 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

— 出かけよう、さわやかな秋！ —

学 長 木村 國子

秋の訪れを感じるさわやかな季節になりました。ほっと一息、湿気と高温に悩まされた季節にさようならをして、計画一杯の秋を楽しみましょう。

楽しむことが大好きな私は、今年も春から夏にかけて 3 回にわたり英国を旅しました。

最初は 5 月下旬の花の最も美しい季節に、南のコーンウォールや南西の陸の最先端を意味するランズエンドへ昨年の夏に同行した友達と行き、海岸線に沿って両側に野の花が咲き乱れる小道をハイキングしてきました。ガイドはジョンさんです。

定宿は、小さな村が点在するコッツウォルツ地方、その中心に当たるチェルトナムという町で友人のスミ子さんと英国人の夫ジョンさんが経営している B&B(ベッド、アンド、ブレックファースト)いわゆる朝食付き宿泊ペンションです。スミ子さんが作ってくれる食事がおいしいので夕食までいただき、毎年お世話になっています。



7 月下旬は、夏休みに入った長女とレンタカーを借りて、ウェールズ地方へ。前回、助手席の私は地図を見ながらのナビゲーターで疲れ果ててしまいました。今回は iPad を使い楽々案内ができ、電子機器の恩恵にあずかりました。半島最先端に立つ小さなホテルで見た大きな虹に感動！

最後は 8 月下旬、シルバー大学英语教室有志と行った湖水地方を中心とした旅。ジョンさんの英語レッスンを受けて湖水地方をハイキングし、毎日が英会話の実地レッスンのようなものでしたが、皆さんがよく頑張っていて、途中で会う人々にも堂々と英語で話しかけていたのには驚きました。良い経験になったと思います。

旅ができるということは、まず健康であること、好奇心や外へ出る意欲があるということ、心にゆとりがあるということなどと繋がっていると思います。何人かの友と行けばなお楽しいのではないのでしょうか。

10 月は気候も良く、秋の味覚も楽しめます。出かけるには最高の行楽の季節でしょう。頭も心もリフレッシュされること間違いなし！

本校でも、20 日(金)から 22 日(日)まで、学習成果を広く発表する学園祭が行われます。教室で学んできたこと、努力したこと、楽しんだことなど、様々な形で発表されます。友達や知り合いを誘って、ぜひ多くの人に参加していただきたいと思います。

《《 「今と昔の町歩き」との出会い 》》

今と昔の町歩き教室助手 目黒 和子

2008年舎人ライナー開通の年に、望月先生に、「この日空いていたら日暮里に来て。舎人公園歩くから手伝って…」と。町歩きの存在すら知りませんでした、何故かここまで居ついてしまいました。

約9年、あつという間なのか、長いのか、その間には、主人の病気・介護・死と生活環境も変わりました。

随分色々な所に行きました。東京でも知らない所が、行ったことのない所がこんなにある事。自分では思いつかない所、まだまだあるんでしょうね。ただ、望月先生の情報の豊かさにびっくりです。ないないと言いつつ何か出てきます。学生さんにも、よく言われます。「自分ではこんな所行けない。連れて行ってもらえて本当に良かった」と。そう言って頂くとうれしいし、ちょっと大変な時もありますが、喜んでもらえて、事故もなく、元気に帰ってこられることが、最高です。バス旅行でも、歩けないと言っていた方が、歩くことに挑戦して、頑張っ



て歩いてくると、ちょっと驚きますが、うれしいですね。もう一つ、町歩きのポイントは、皆さんにバンダナをつけて頂く

ことです。百人以上の方を月2回では、覚えることが出来ません。リボンぐらいでは見えません。そこで私は、バンダナをどこかにつけてもらいました。ある朝、都電に学生さんが乗ってこられた時、バンダナをつけていたので、自信を持って「おはようございます」と言葉をかけることが出来ました。ある時、他の団体の所で立っている男性がバンダナを首に巻いているのを見て、声をかけ連れて来られました。バス旅行の時、休憩で駐車場に入る時、バスにバンダナの旗をかけておきます。結構沢山バスが止まっていると分かりにくいものです。おかげで、乗り残したことはありません。

今年度もバス旅行があります。皆さんと楽しく元気に行って来られることが、楽しみです。皆さんのパワーをいただき、私のパワーを皆さんに届け、町歩きで、仲間を作り、楽しい人生を歩んで行けたらいいと願います。

※9月16日に初秋の白駒池へ行きました。インターネットで「山森☆浪漫」を検索して頂くと、シルバー大学が掲載されておりますので、どうぞご覧下さい。

《 安全保険加入者へ「安全保険事故の手続きについて」 》

企画部（安全保険担当） 高橋 建司

◎荒川シルバー大学の通学や色々な行事で、思わぬ事故に遭遇してケガをしたりした場合は、被害者本人が手続きを行います。

【傷害におけるケガで通院や入院をした場合】

1. シルバー大学事務局にある「事故通知はがき」を受け取って、事故の日時・場所・状況・被災個所などを本人が記入して安全保険協会へ提出します。
2. 「事故通知はがき」を受け取った安全協会より「傷害保険請求書」が送付されてくるので、通院・退院期間、病院名、保険金振込金融機関などを記入する。病院の領収書の写しを添付の上、封書で出す。通院費や入院費が振り込まれます。（シルバー大学事務局に具体的支払例があります。参考にして下さい）

※保険の申し込みには、住民票に記載された名前・生年月日が必要です。通称名（例えば、漢字をひらがなにするとか）で書いたり、年齢を若く記入したりすると、支払い時に遅くなったりトラブルとなります。

今年度の加入者は再確認をして下さい。

※通院・入院以外の事故（賠償・重度の傷害・死亡等）は、シルバー大学事務局に問合せ下さい。

《《 心をひとつに！ — 器楽教室を紹介します 《》》

今年度から三枝三枝子先生を講師にお迎えして、器楽教室が始まりました。フルート・オカリナ・大正琴・ハーモニカ・鍵盤ハーモニカ、そしてギター等の楽器を持参し、夕やけこやけふれあい館に集まり、20名で5月8日、第一回目の練習を行いました。



今は「エーデルワイス」「少年時代」の2曲を練習しています。楽器の個性を生かした組み合わせで、次々にメロディーや音色が重なっていきます。初めは自分のパートを演奏することに精一杯でしたが、丁寧なご指導のもと、2回3回と練習を続けていくうちに、皆さんの呼吸がぴったりと合ってきて、他の方の演奏に耳を傾ける余裕が出来ました。

他に、「四季の歌」「森の水車」「この星に生まれて」「長崎の鐘」等の楽譜を用意して下さい、教室の始めと終わりに、先生のピアノに合わせて歌います。これも楽しみです。

2月の学芸会には私たちも参加する予定です。どのように仕上がるのでしょうか。緊張しますが楽しみでもあります。（器楽教室 井口 和子）

フレディ松川（湘南長寿園病院院長）の「90歳まで絶対ボケさせない本」より、ボケないための7つの習慣（6月号の続きです）

第四 人とつきあう…楽しい老後には友達が必要。まさにシルバー大学は友達を作るにはぴったりの場所ですね！

第五 電車やバスに乗る…見知らぬ所に行くために、電車やバスに乗るのは緊張感を伴います。その分、脳が活性化します。シルバーパスを使って色々な所へ出かけましょう！

第六 日記や手紙を書く…今日あったことを一行だけ毎日書くとよい。日記を書くことで、一日の「けじめ」ができ、その「けじめ」がボケ予防になるのです！

第七 いつまでも心のときめきを持つ
何かに対する心のときめきこそ、ボケないための最良の秘訣なのです。心をときめかせて、おしゃれをして、会話をして、積極的なお出かけをすれば、脳はがぜん活性化します！

10月の予定

学 園 祭



20日（金） 展示：13時30分～17時

21日（土） 展示：9時～17時

※「お茶席」は21日のみ：10時～16時（受付は14時まで）

※「お子様折り紙体験コーナー」は21日のみ：13時30分～15時

22日（日） 展示：9時～15時

※「陶芸チャリティ」は22日のみ：11時～14時30分

学園祭設営等に関する注意点

※19日（木）	学園祭前日	書道/火曜・金曜教室	取付作業	10:00～
	搬入希望教室	4階へ		13:45～16:00
◆20日（金）	各教室作品の展示準備（華道教室以外）			9:30～11:00
	その後 華道教室の生花を展示			11:00～12:00
	《開会式》	会場：3階 ムーブホール		13:00～13:30
◆21日（土）	「お茶席」	ムーブホール		10:00～16:00
	「お子様折り紙体験コーナー」	折り紙・絵本会場		13:30～15:00
◆22日（日）	「陶芸チャリティ」	ハイビジョンルーム		11:00～14:30
	《閉会式》	会場：3階 ムーブホール		15:00～15:30
	※閉会式終了後、華道教室より片付け開始			15:30～17:00
	華道教室終了後、指示により他の教室片付け			

会場：ムーブ町屋 3階・4階

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 （ 9 月 ） ◆◆◆◆◆

- | | | | |
|-----|------------------------------|-----|---------------------|
| 6日 | 常任理事会・役員会
(学園祭他・お茶席券発売開始) | 19日 | 広報委員会 |
| 7日 | 学園祭ポスター作成 | 28日 | シルバーだより 326号作成 |
| 8日 | 合同講義プログラム作成 | 29日 | 第三回 合同講義
薩摩琵琶演奏会 |
| 14日 | 合同講義打合せ (サンパール荒川) | | |

※ 事務局だより ※

① 11月の公開教室のお知らせ

11月に限り各教室の授業をどなたでも見学できます。来年度の申込の参考になさってください。変更のある場合がありますので、事務所へお問い合わせください。

② 10月の教室について（学園祭直前による曜日変更等ある教室について）

- ・自分史教室/ 10日（火）と 19日（木） となります。
- ・俳句教室 / 16日（月曜・午後） となります。
- ・書道・金曜教室/ 6日（金）と 16日（月曜・午前） となります。

※お間違いのないようにご出席ください。

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長 田原