



シルバーだより

No. 421
令和8年6月1日
荒川シルバー大学
荒川区荒川3-49-1
理事長 箭内忠義
TEL 3801-5740
FAX 3801-5691

巻頭言に変えて：5月22日合同講義ダイジェスト（文責：広報部 望月）

≪荒川区副区長 谷井千絵氏の講演

「毎日いきいき ～お得情報 あらかわ あれこれ～」≫

荒川区では、区民の皆さまが毎日をいきいきと過ごせるよう、健康づくり、外出支援、安全対策、文化・芸術など多様な取り組みを進めています。

■ あらチャレ

歩数や食事を記録するとAIがアドバイスをを行い、イベント参加でポイントが貯まる健康アプリです。貯めたポイントは抽選で景品が当たる仕組みで、外出のきっかけにもなります。

■ シルバーパス助成

荒川区独自の助成により、都営交通が1,000円で1年間乗り放題になります。都電・都バス・都営地下鉄を活用すれば、23区内はもちろん、多摩地域の観光地にも足を伸ばせます。

■ スマホ購入助成・スマホ相談

ガラケー3G終了に伴い、スマホへの移行を支援しています。使い方が不安な方には「デジタルサポートデスク」で専門スタッフが丁寧にサポートします。

■ いきいきボランティアポイント

お話し相手や簡単な作業、特技の提供など、指定の施設で活動するとポイントが貯まり、年間最大5,000円が交付されます。仲間づくりや生きがいにもつながる制度です。

■ スポーツ施設も割引に

荒川総合スポーツセンターの温水プールやトレーニング室などが無料で利用できます。あらかわ遊園スポーツハウスは令和9年にリニューアル予定です。

■ マイボトルで熱中症対策

区内の図書館やふれあい館などで、マイボトルに無料で冷水を補給できます。暑い日は無理をせず、公共施設を積極的にご利用ください。

■ 震災対策

家具転倒防止器具の設置など、家庭でできる防災対策への助成制度を充実させています。申請書はパンフレットに添付されており、相談も随時受け付けています。

■ 特殊詐欺・交通安全対策

国際電話のブロックシステムなど、詐欺被害を防ぐ取り組みをしています。また、荒川区では自転車事故が多いため、更なる交通ルールの徹底と慎重な運転をお願いします。

■ 文化・芸術の充実

荒川遊園の夜間イルミネーション、サンパール荒川2階ラウンジでの無料コンサートや映画会、図書館の講座など、多彩なイベントを開催しています。

■ 区政への参加

荒川区は新しい基本構想を策定中で、審議会傍聴やパブリックコメントで意見を募集しています。これからも暮らしを支える制度を数多く用意していきますので、日々の生活にお役立てください。

~~~~~<< 学園祭を終えて >>~~~~~



【見ごたえのある作品展】

折り紙教室代表 前川恵子



令和7年度より教室代表の大任を拝し、どきどきのスタートをきりました。毎月の『かんたん、かわいい』の題材を楽しみ、いよいよ学園祭に向けて、山田先生は、お一人お一人へ丁寧なアドバイスを下さり、構想から素材選びに試行錯誤しながら、見応えのある作品展となりました。ご来場の方々より、素敵!!可愛い!!これ折り紙!?!...折り紙の概念が変わったとか...折り方教えてとか... 様々なお声を頂戴いたしました。皆さんの作品にふれ、折



り紙の奥深さ・広がりを見出すきっかけとなりました。アートは、認知機能を啓発するらしいので益々シルバー世代アーティストとして、好奇心旺盛なクラスメートと共に次の学園祭へスタートダッシュ!!です。



~~~~~<< 学芸会を終えて >>~~~~~

【盛り上がった盆ギリ恋歌】

盆踊り民踊舞踊 田代玲子

私たち盆踊り教室は、昨年度新しい方が多い、少人数でスタートしました。初日から学芸会での発表曲を決めて練習を開始、〈先生の指導を何度受けても〉思う様に踊れずを繰り返しながら楽しくかつ真剣に、発表4曲と会場内の人と一緒に踊る速いテンポの、1曲を練習しました。私たちにちゃんと踊れるかな、そんな不安を抱えながらも練習を重ね、学芸会当日を迎えました。学芸会当日は、無我夢中の発表となりましたが、最後の曲になり先生が会場内に「舞台上で一緒に踊りましょう!」と呼びかけると、いつの間にか大勢の老若男女が舞台上に上がり、舞台上の細長い輪にはスタッフさんの姿も見られ、嬉しい感情が私たちの緊張をほぐしてくれました。「最後はサザンの盆ギリ恋歌!」「えっ、それも盆踊り!?!」驚きの声が聞こえ曲がスタート。「両手を上げ手拍子!」「次はサーフィン!」次々と振りが説明され、参加者は声に合わせて右へ左へ、着席している人も顔や手を動かし、生徒さんを始め皆さんが笑顔で踊って、会場は一体となり、シルバー大学関係者全体の学芸会となりました。皆様のご協力のおかげで私たちは充実感や感激、そして、次年度へ進む力を貰えました。今年度は有り難いことに会員が少し増えました。引き続き先生にご指導いただき、新たな曲に挑戦していきます。さあ皆さん!一緒に踊りましょう。



【健康体操発表】

健康体操教室代表 伊東國江

学芸会 6 曲の内 5 曲は毎年同じ曲で、学生一同ベテランの方も新人の方も覚えていますのでなんの心配もありません。さすがに『間違ってもよいので楽しく』がモットーの講師望月先生も、学芸会 1 か月前は叱咤激励で厳しくなっていました。7 年度は 1 曲新しい体操「YOUNG MAN」を発表という事で練習を始めましたが中々リズムにのれず大変でした。2 人のリーダーのもと、学生全員そして 89 才望月先生にも舞台上に上がって頂き客



席の皆様方にも「YMCA」の部分のご協力をお願いしました。お陰様で大変盛り上がり無事楽しく発表することができました。健康体操学生一同心より感謝申し上げます。

【笑顔で！最高に楽しい？ヨガ発表】

ヨガ教室 講師 る〜/花嶋薫

2 月の学芸会にて、我がヨガクラスの発表を行いました。去年の発表がいま一つ、不評？でしたのでやはり「観に来てるみんなと一緒に！」をテーマに観客の皆様も巻き込んだ参加型にしました。

いざ本番、ステージから見渡すと、参加の方々が大勢いらして客席もやる気満々！一緒に“眼ヨガ・指ヨガ・耳ヨガ”を実践！会場の緊張は一気に吹き飛び、あちこちから「おおっ」と変化や違いに歓声が上がりました。皆様と呼吸を合わせながら動く時間は、楽しすぎてあっという間に過ぎ去ってしまいました。

終わった後には、参加した皆様から「体がポカポカして楽しかった！」「また一緒にやりたい」と満面の笑みで声をかけていただき、とても嬉しい気持ちになりました。教室という



垣根を越え、全員が笑顔で一つになれたこの感動は、私にとって良い経験となりました。さて来年はナニをやるのかな...いまからワクワク思案中です。

【気功で健康、呵呵大笑！！】

気功教室前教室代表 村山義博


私達の教室では「気功で健康」をモットーに 40 数名の老朗（ろうろう）男女が原先生のやさしい指導の下で香功（しゃんごん）、内養功などの動作と陰陽、五行などの論理を和気あいあいと学んでいます。学芸会では初心者からベテランまで舞台上でいっしょに日ごろの学習の成果を精一杯披露します。これで気功ってどんなものか皆さんに知っていただければ幸いです。さて令和 7 年度の学芸会では香功中級と内養功の演技をご覧頂きました。動作の難しい内養功は従来はベテラン数人の模範演技でしたが今回は全員でチャレンジ



しました。いつも教室ではぎこちない動作が舞台上で皆意外にうまくできて驚きました。もう全員「気功っ子」です。呵呵大笑！！

6 月 の 行 事 予 定

| 期 日 | 行 事 | 講師プロフィール |
|--|--|--|
| 22日

(月) | <p>第二回 合同講義</p> <p>篠のひびき</p>  <p>～大野利可 横笛演奏会～</p> <p>当日は、篠笛、能管の材質や構造、それぞれが伝統音楽の中のどんな場面で演奏されるのか、などのお話しを交えながら、古典の実演や、馴染みやすい曲、いろいろな演奏をお聴きいただきたいと思います。</p> | <p>日本の横笛奏者。中でも単純・素朴ながら日本の風土に息づいて奥の深い世界を持つ篠笛（しのぶえ）と、世界的に見ても特異な構造を持っている横笛、能管（のうかん）の奏を中心に活動中。</p> |
| <p>会場：サンパール荒川 3階 小ホール 時間：午後2時より</p> | | |

◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (5月) ◆◆◆◆◆

- | | |
|--|--|
| <p>8日 会計監査：岩崎会計部長
平野・太田監査役</p> <p>13日 常任委員会・役員会
役員一覧作成</p> <p>15日 合同講義サンパール打ち合わせ
企画・施設部他</p> | <p>19日 広報委員会</p> <p>22日 第一回合同講義
荒川区副区長：谷井千絵
毎日いきいき
～お得情報 あらかわ あれこれ～</p> <p>26日 学校要覧印刷へ</p> <p>29日 シルバーだより 421号作成</p> |
|--|--|

※事務局だより※

気温の乱高下に「高齢者はついていけない」とささやかれる季節です。令和の時代はコロナに悩まされましたが、きめ細かい話し合いと対処を重ねて乗り切ってきた私達です。これからのAIの時代にも挑戦する気持ちを持ちたいものです。

そして、毎日いきいき生きるために、谷井千絵副区長殿からいただいた、優しいお声での講演の数々を真摯に受け止め、支えにしていきたいと思います。荒川区民で本当に良かった、そのように思います。

◎冷房使用について

暑くなります。冷房使用の際は、こまめな温度設定を心がけましょう。

学習・講座の終了後は、以下の項目を必ずご確認お願い致します。

- ① 冷房のスイッチ ② 忘れ物 ③ 戸締り ④ ごみは持ち帰り など。



(事務所) TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

事務局長：田原