



# シルバーだより

No. 397  
令和6年4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

## —令和6年度の出発にあたって—

理事長 箭内 忠義

岡田芳子先生から令和6年度理事長のバトンを引き継ぎました箭内忠義です。荒川区で生まれ育ち、今も荒川区で生活しています。74歳、平成28年度から「自然と小さな旅」教室の講師をしています。誠心誠意理事長の職を務めてまいりますので、ご協力ご支援の程よろしくお願ひ申し上げます。

3月18日、令和5年度の閉講・卒業式がサンパール荒川で行われました。前半は閉講・卒業式で、卒業生45名(5年間学んだ学生)、後半は受賞式で、奨励賞(10年間学んだ学生)23名、学長賞(20年間学んだ学生)9名でした。理事長賞(30年間学んだ学生)はおりませんでした。

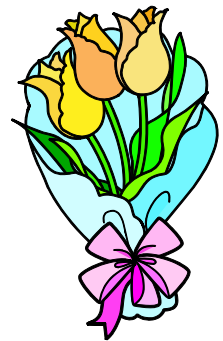
昨年度は、荒川シルバー大学創立40周年記念の年でした。記念式典は行いませんでしたが40周年記念合同講義3回、学生全員によるバザーの実施、そして40周年記念誌を学生全員に無料配布することが出来ました。すべて学生自らの活動によりできたものであり、荒川シルバー大学の総力の結集の賜物でした。

さて、人事に関してですが、12年間にわたり理事長として荒川シルバー大学を牽引し指導して下さった岡田芳子先生が退任なさいました。岡田先生は荒川区の小学校の校長をはじめ荒川区教育委員長として教育行政にも携わってこられ、社会教育功労者として文部科学大臣賞をお受けになりました。シルバー大学では、30周年、35周年、40周年の区切りの時も理事長としてリーダーシップを発揮して下さいました。今後は相談役として大学全体の助言をいただくことになりました。

講師の高橋建司先生、石崎恵子先生をはじめ役員の方々に退任された皆様には厚く感謝申し上げます。ありがとうございました。

今年度は生涯学習センターの工事がありますが、荒川区のご理解ご協力(西川太一郎区長様、区議会議員、そして区役所の方々)のおかげをもちまして、学習の中心である生涯学習センターのほかにアクト21、さつき会館、ふれあい館等がお借り出来ることになりました。時期により学習会場が変更になる場合がありますので学習の場所の確認をお願いいたします。

4月は新しいステージへの第一歩であり、ともに未来に向かって歩み始める特別な月です。「学に老若の別なし」、荒川シルバー大学で友と学ぶことの素晴らしさを実感し、その力で日々の生活をより豊かにしていくことを願っています。



## 《《 文部科学大臣表彰を受賞して 》》

前理事長 岡田 芳子

平成 15 年、シルバー大学の絵手紙講師として出発し、平成 24 年から 12 年間理事長として学長及び常任理事の皆様と経営にかかわってきました。

月一回の常任理事会が行われ、月々の課題に向け審議し解決策を検討し、理事会にそれぞれの担当の方が報告、質疑。その理事会には常任理事はもちろん、教室代表、地区委員と大会議室は満席となり、役員の皆様の情熱にいつも圧倒されていました。この力こそが、学校を動かしているのです。

直近 3 年、新型コロナウイルスの発生にともない、何としても学生の安心・安全を守り運営することの難しさを体験しながら、講師の先生方のご理解のもと学習の工夫、それに対する学生の協力。これこそ人生経験豊かな方々の集まりに喜びを感じました。

このような学校の理事長職を退任すること一抹の淋しさはありますが、間もなく 84 歳。体調がついていけないこともあり決心しました。

折しも、西川区長様から「文部科学大臣賞（社会教育功労）が決定したよ」という連絡をいただきました。“エー！”。一昨年、東京都知事賞をいただきました時も思いました。荒川シルバー大学が都から国から認められ、荒川にシルバー大学ありと皆様の代表として成人教育でもある社会教育功労賞を、2 月 9 日に受賞いたしましたことを、ご報告させていただきます。

私は今後学生になり、学校にかかわっていきたいと思います。  
長い間、ありがとうございました。



---

## 《《 朗読教室発表会を終えて 》》

コロナが少しゆるやかになり、例年より少し遅れて令和 5 年 12 月 12 日、サンパール荒川小ホールで朗読発表会を行うことができました。「群読と詩の朗読会」と題し一人一人各人が選んだ詩を読みました。趣向が今までと異なるので、果たしてご来場の皆様に受け入れて頂けるかどうか不安もありましたが、事前にピアノ伴奏も加え音楽室で合同練習をした時に私は、個々の打ち合わせもないのに、各人の読んだ詩が、こんなに多くの詩人の作品が選ばれ、内容豊かで各人の想いが詩に込められている事を感じて、この発表会の意義があると思いました。

発表会当日の朝は雨。ご来場者が少ないのではと心配しましたが、昼には雨も上がり次々と着席下さる姿に安心しました。

そして、発表会は無事に終えて、達成感や喜びを感じられ、お客様から「詩の朗読は珍しいですね」とか「色々な詩を各人が心を込めて表現されていました」等々、有難い感想もとても嬉しかったです。普段の教室で学んでいる事の集大成として発表会を行う事は大変な面もありますが、実行できた事が今後の朗読教室の道標となると確信しています。

また、お客様のご来場あつての賜と、皆様本当にありがとうございました。

( 朗読教室午後代表 佐藤 康子 )



## 《《 思い出がいっぱい 》》

前「折り紙・絵本」教室講師 石崎恵子

「絵本と童話」という名の教室で担当させていただいたのは 22 年前。シルバー大学の入学式でご挨拶した時、私は挨拶に代えて一冊の小さな絵本を読ませて頂きました。『だからこぶたちゃん』（北山葉子作）という、人権思想にしっかり根付いた作品ですが単純なかわいい赤ちゃん絵本です。この教室に籍を置かれたある 70 歳台の学生さんが、その話を、家で楽しそうに孫たちに報告したそうです。そして、いよいよ教室が始まるその日、ルンルンで出かけるおばあちゃんに「行ってらっしゃい、こぶたちゃん」と孫からかわいい声がかかったと嬉しそうに報告してくれました。

あれこれ、そんな思い出はいっぱいです。

伝承遊びを取り入れて、お手玉やあやとりをご披露しあった時もありました。お手玉を寄付して下さった教室外の学生さんの存在も、今更ながら有難く感謝と共に思い出します。時代も移り変わり、学生さんの層や関心も変化し、学習内容の変化に沿って何回か教室名が変わりました。今年度から折り紙中心の教室になります。折り紙は奥の深い紙の文化です。楽しんでください。

あつという間の 22 年間でした。楽しい教室でした。役員の方々、講師の皆様、学生の皆様ありがとうございました。シルバー大学のますますのご発展を祈念致しております。



## 《《 教室・役員退任に当たって 》》

前「社会科見学」教室講師 高橋 建司

25 年前に知人が全くいない荒川区の高層住宅に 12 回目の転居。色々な区の講座を受講、そこから知人作りを始めました。講座を機会に 2 つのグループを設立（現在も活動中）しました。その経験から、自分史教室の原田先生の後押しで教室を立ち上げたのが、現在の「社会科見学教室」です。

その 2 年後には歌声喫茶風の「歌声クラブ」や「何でも教室」を設置。3 つの教室が重複した 5 年間、約 170 人の受講生が月 2 回年間 19 回、計算上では 3 教室 5 年間累計で何と約 3 万 3000 人の受講生と顔を合わせた事になります。

その間、役員にもなり講師会長、福利厚生部長、企画部所属、創立 30 周年記念行事、30・35・40 周年記念誌編集委員、福島支援旅行 5 回、201 人参加のシンフォニークルーズ等をリード、そして安全保険の設置。最近では誰もが疑問符 **?** だった「掲示板、ラインバザー」実施など多くの経験をさせて頂きました。

健康にも恵まれ、一受講生から講師・役員まで 21 年間で過ごし、荒川区には数え切れないほどの知人が出来て、後半の人生の生き甲斐を得た事は荒川区とシルバー大学に感謝でいっぱいです。



日時：令和6年4月12日（金）午後1時 会場：サンパール荒川大ホール

### 式次第

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. 開会の言葉 | 10. 講師紹介   |
| 2. 理事長挨拶 | 11. 常任理事紹介 |
| 3. 新入生紹介 | 12. 閉会の言葉  |
| 4. 学長挨拶  |            |
| 5. 誓いの言葉 | 新入生記念撮影    |
| 6. 来賓の言葉 |            |
| 7. 来賓紹介  |            |
| 8. 校歌斉唱  |            |
| 9. 来賓退場  |            |

荒川シルバー大学ホームページ更新履歴 3/18 社会科見学 03/08 パステル絵具画・折り紙絵本 3/7 ご挨拶・お知らせ・シルバー便り 3/5 料理・社会科見学・自然と小さな旅 2/26 今と昔の歴史散歩 2/23 料理 2/18 写真

### ◆◆◆◆◆ 3月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- |  |   |
|--|---|
| 1日 次年度閉講・卒業式会場申請                               | 18日 令和5年度閉講・卒業式・表彰式                             |
| 6日 常任理事会・役員会<br>募集申込み状況/閉講式について・受賞者確認/開講・入学式の件 | 卒業生 45名<br>奨励賞受賞者 23名<br>学長賞受賞者 9名<br>感謝状受賞者 7名 |
| 8日 賞状準備（事務局・増山・伊東）                             | （於・サンパール荒川小ホール）                                 |
| 14日 賞状確認 理事長・学長他五役                             | 27日 講師会   |
| 14日 40周年記念誌を区へお届け<br>能登半島地震義援金赤十字社へ            | 28日 スポーツ安全保険加入書類作成                              |
| 19日 広報委員会                                      | 28日 シルバーだより 397号作成                              |
|  | 28日 学校要覧作成準備                                    |

### ※事務局だより※

ご入学・ご進級おめでとうございます。共に生涯学習のスタートを切りましょう。

1. 新年度書類配付について：4月12日（金）開講・入学式会場にて配付。

①シルバーだより4月号 ②年間日程表 ③各教室第一回目の持ち物

※欠席者は、15日（月）以降に事務所でのお受取りください。

2. 講師会について：4月22日（月）午後1時 会場：センター 大会議室

（事務局）TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原



# シルバーだより

No. 398  
令和6年5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

## — 希望の五月 —

学 長 木村 國子

桜の花が散り、新緑の美しい季節となりました。入学式を終え、どのクラスも新鮮な気持ちで新たなスタートを切ったことと思います。

4月12日、サンパール荒川大ホールにて、荒川区長 西川太一郎様、区議会議員 町田 高様をはじめ多くのご来賓を迎え、全校生徒出席のもと、令和6年度の開講・入学式が行われました。今年度の新入生は、4月12日現在90名、前年度途中入学者11名を合わせ、101名になりました。学生数総計713名での出発です。

「初心忘れることなかれ」の気持ちを大切に、5年後の卒業式を目標として頑張ってもらいたいと思います。

今年度は、生涯学習センターの改修工事のためアクト21、さつき会館、ふらっとにっぽり、各ひろば館などに分かれての授業になり皆様に大変ご不便、ご苦勞をおかけしますが、頑張りましょう。

昨年度は、荒川シルバー大学40周年記念学園祭、学芸会、合同講義など諸行事と共に、バザー開催、記念誌発行など、皆様の力を結集し、発揮し見事に大成功を収めました。目標に向かって一致団結できるとは、何と素晴らしいことでしょう！！

荒川シルバー大学は、学生の自主、自立を大切にしている学校です。学ぶ意思を尊重し、何教科、何教室、何年でも学ぶことができます。講師、助手、役員の皆様のボランティア精神に支えられて運営している、都内に二つとない学校と自負しております。



この学校で共に学ぶ中で、良き友、良き先達に巡り合い、困難を乗り越え、協力し、社会と繋がる貴重な体験、経験ができれば良いですね。

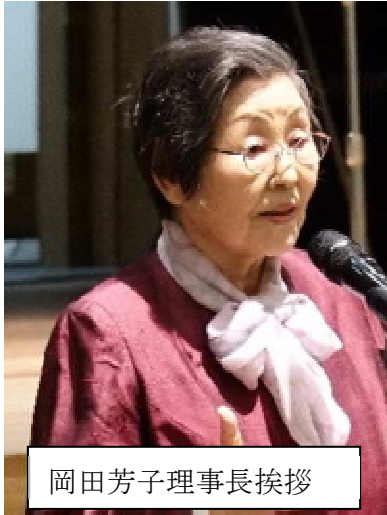
年をとっても好奇心旺盛で、くじけず、前向きに、プラス思考で人生を楽しみましょう。

シルバー大学がパワーあふれる楽しい笑顔いっぱいの学校となるよう願っています。



イラスト  
山本チエ子

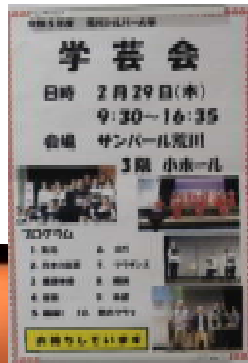
§ § 令和6年2月29日に行われました学芸会の様子です § §



岡田芳子理事長挨拶



原田治子名誉学長挨拶





加藤純成副学長講評

投稿

《《 日本赤十字社 協賛委員功労 金色有功章 》》

この度、金色の銅板にメダルが入った木製の素晴らしい盾をいただく事ができました。令和5年度東京都赤十字大会において、明治神宮内にある明治神宮会館での表彰式典に招待されて行って来ました。銀色有功章に続いて金色有功章までいただき大変嬉しく思いました。

日本赤十字社との関わりは、町会地区役員から日本赤十字社の協賛委員に所属となったことから始まりました。私の町会での活動期間は現在37年になります。その間、副会長を経て今は相談役に就いております。

その活動内容は、災害時におけるの救護活動・炊き出し・避難して来た人達のケアの仕方・AEDの使い方などの講習を繰り返し受けてきました。また、炊き出しでは150人分のアルファ一米による五目ご飯、味噌汁なども習いました。避難所生活での心のケア、コミュニケーションのとり方なども指導して頂きました。そこで救命技能認定証をいただきました。その他には、ミシン掛けに出かけて、袋縫いや雑巾なども作って来ました。



高齢者における地域活動では、月に一回お茶飲み会として集まって頂きました。そこで地域の方々が、歌を歌ったり、ハーモニカを吹いたり、「昔話」をしたり、イスに座って体操したりして楽しんでもらいました。役員の皆でフラダンスや盆踊りを踊って、皆さんで楽しめる機会を作りました。また、講師の方にも来て頂きまして熱中症予防、口腔ケアについてのお話をして頂き大変喜んでもらいました。

日本赤十字社の目標が“救うことを、つづける”という事なので、私もそれに見習って、笑顔で明るく前向きに永く永く活動を続けて参りました。

その結果、日本赤十字社 協賛委員功労 金色有功章をいただく事になりました。

( 健康体操教室 増山 美代子 )

## 5 月 の 行 事 予 定

期 日	行 事	講師プロフィール
20 日  (月)	<p style="text-align: center;"><u>令和 6 年 第一回合同講義</u></p> <p>① 荒川区の安全安心と高齢者福祉 ② のこぎりサウンド演奏</p>	<p>生活安全課長：池杉成弘 福祉推進課長：後藤 誠 のこぎりキング ：下田尚保</p>
<b>会場：サンパール荒川 3階 小ホール      時間：午後 2 時より</b>		

ホームページ更新履歴 4/3 ご挨拶・お知らせ・シルバーだより 3/31 今と昔の歴史散歩 3/29 写真 3/18 社会科見学

### ◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (4 月) ◆◆◆◆◆

- |  |   |
|--|---|
| 2 日 常任理事会・役員会<br>12 日 開講・入学式 (サンパール荒川大ホール)<br>令和 6 年度 在籍者数 (4/12 締)<br>学生在籍総数 713 名<br>(内新入生 90 名) | 22 日 特定教室名簿・出席簿他作成<br>25 日 「学校要覧」作成・印刷へ<br>25 日 シルバーだより 398 号作成<br>26 日 荒川シルバー大学創立記念日 |
|--|---|

配付：日程表・一回目の持ち物・たより

- 16 日 広報委員会  
22 日 講師会



### ※事務局だより※

令和 6 年度は、生涯学習センターの工事のため、「さつき会館」へ 5 教室、「アクト 21」へ 4 教室、「ひろば館」へ 1 教室が移動となります。7 月～9 月は大会議室使用の教室がすべて他の会場に移動となります。お世話いただきます会場の職員の皆様よろしくお願いたします。そして、会場決定にご尽力くださいました福祉部高齢者課、生涯学習課の皆様にご礼申し上げます。

#### 【会場使用時間】

- ◆生涯学習センター・ふれあい館・ひろば館・荒川さつき会館 (荒川 8-16-13)  
午前教室 : 10 時～ 午後 I 教室 : 1 時～
  - ◆アクト 21 (東尾久 5-9-3)・ふらっとにつぼり (東日暮里 6-17-6)  
午前教室 : 10 時～ 午後 I 教室 : 1 時 30 分～
- 上記、ご協力よろしくお願致します。

(事 務 所) TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原



# シルバーだより

No. 399  
令和6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

## — 「人を編む」だ!! —

40周年記念誌編集委員長・副学長 加藤 純成

昨年度、40周年記念誌を作成していて、最後の仕上げに「念校」をするよ…と小磯さんに言われました。小磯さんは、印刷の会社と連絡をしてくれる方です。「最後に、念のために校正する」…ので「念校」です。私は初めて「念校」という日本語を知りました。

その後、NHKのドラマ「舟を編む」を見ました。池田エライザ・野田洋次郎のドラマです。何気なく見ていたら、「念校…念々校…念々々校」まで出てきました。同じ本を作る仕事で、この言葉が出てきたので、私は、うれしくなりました。まるで同じ志の仲間になったような…そうか、辞書を作るまでには、そこまで念を入れて校正するんだ…それに比べて、こちらは「初校+再校+三校+念校1回」です。でも、同じ本を作る仲間です。

「舟を編む」は、「三浦しをん」著の「辞書作りの本」でした。私は一度も、この本を読んだことはありません。役員会の資料の印刷を、水越編集長に頼んだときは、「三浦しおん」と書いて、「これは、「を」じゃないですか」と注意されたくらいです。水越編集長さんには、記念誌委員会の会議をする度に、連絡・調整・会場資料準備を全てしていただきました。



とにかく、一度本を読んでみなくては…しかし本屋で探してもありません。そこで、アマゾンで「文庫本」を買いました。2～3日で届き、早速読み始めると、なんと読みやすいことか。まるで、本の中で「字」が踊っているようです。さすがに本屋大賞になった本です。しかし、「念校」の文字は最後まで確認できませんでした。NHKのドラマだけの台詞だったのでしょいか。

私たちの記念誌は、たくさんの方々の思いと、知恵と努力が積み重なりできました。そもそも記念誌を作るお金がない。「0円」から始まり、バザーでは、でんやわんやの大騒ぎで…でも最後には、90万円近いお金をひねり出しました。センターを使っている別のグループとの、大トラブルもどうにか収まり…予期せぬパソコンのトラブルに悩まされたり、校正の「ミスが多い」と指摘されたこともありました。「40」の人文字も「ほんとに人が集まるのか?」「天気は大丈夫か?」と心配の連続で…。記念誌は、2月28日に完成・納入、そして皆さんに配布されました。「辞書作り」は、舟を編む…か。それなら、私たちは、「人を編む」だな…と思った次第です。

## ●令和5年度 閉講・卒業式 : 3月18日 サンパール荒川小ホール

5年間の学習を無事終了し、卒業された皆様おめでとうございます。さらに、10年間学習を継続され奨励賞を受賞されました皆様、20年間学習を継続され学長賞を受賞された皆様、及び感謝状を受賞されました皆様、おめでとうございます。

卒業生・奨励賞・学長賞・感謝状受賞者のお名前を掲載いたします。

各受賞者氏名（敬称略）

### 🌸 卒業生 45名

鈴木澄子・宮澤よし子・花上和夫・安藤享子・谷光子・岡野和郎  
山内シゲ・中野恵美子・望月恵美子・村上敬子・後藤田昭子・山本澄子  
坂本俊茂・井上登志子・栗原晶子・曾根幸子・小林雅子・亀和田眞理  
安島芳子・沖野美代子・大庭篤則・木内忠行・木内みえ子・佐藤竜司  
前田久代・細木悦子・田村直子・齋藤和子・南川みき・倉林靖子  
田口末子・猪瀬芳江・小島千恵子・小平トシ子・三ノ輪町子・千田実千代  
棚田久美子・茂路きみ子・西山カネ子・栗田京子・竹林謙二・吉原皓代  
市村豊子・吉田誠子・村上ちえ子

### 🌸 奨励賞受賞者 23名

安部八千代・横田利子・丸橋浩子・馬場隆子・代田 篤・牧村マツ子  
西澤晴代・鈴木正子・鯨井孝治・大内智恵子・林陽子・小林敏正  
石川ふさ子・工藤克子・佐久間敬子・太田妙子・山本チエ子・清水若子  
岡本千枝子・小泉俊雄・高橋信子・倉澤順子・大塚秀夫

### 🌸 学長賞受賞者 9名

鈴木みち子・隅田照子・四方田節子・両角美子・山田紀子・嶋戸由美子  
浅香愛子・徳岡喜代子・小橋美智子

### 🌸 感謝状受賞者 7名

岡田芳子(前理事長)・石崎恵子(前折り紙・絵本教室講師)  
高橋建司(前社会科見学教室講師他)・長 照美(前自然と小さな旅教室助手)  
伊東千代子(前南千住地区長)・増山美代子(前教室代表長他)  
榎本節子(前事務局室長補佐)





## 謝 辞

日ごとに温かさを増し春がやって参りました。

早いもので入学しましてからいつの間にか十年がたちました。

今年度は、シルバー大学開講四十周年の様々な記念行事に参加して、充実した一年を過ごしました。

いろいろな教室で学習ができるのも、沢山の方々と交流ができるのも、シルバー大学という組織を作り、維持して来られた理事長さんをはじめとする諸先生方のお陰です。

心から感謝を申し上げます。

これからもよろしくお願いいたします。

今日は奨励賞を戴き有難う御座いました。

令和六年三月十八日

荒川シルバー大学

第三十一回 十年生 二十三名

代表 四班 安部八千代

## 《《 40周年記念誌が完成して 》》

最初の正直な気持ちは、エッ！もう40周年。35周年終了して5年経ったの！？イヤだなあ～！と思った。

ところが、終了してみると、記念誌は素晴らしい仕上がりで、挙句に無料配布、と良いことづくめ。そして、一頁一頁ゆっくり完読。諸先生方のお言葉、区役所関係の方々の祝辞は勿論のこと、教室代表や学生の前向きな姿勢に圧倒されました。


今回、加藤純成副学長と水越絹代広報部長が中心となり、出版制作会社の小磯紀子さんの手助けがあり、カット挿入全般を一手に引き受けて下さった石崎恵子先生、大盛況だったバザーで大活躍して下さった高橋建司先生・高橋武三先生。アンケート集計の望月利一先生とパソコンの優秀な大塚由紀子さん、小橋美智子さんが加わってくれて頼もしい限り、35周年からの5年間の沿革や教室変遷・年間行事などを作成下さった田原弘子事務局室長にもお世話になりました。

編集会議での活発な意見交換、各教室の方々による教室紹介ページの作成など、多くの方々の協力のお陰で無事終了し、学ぶことの多い記念誌作りでした。

記念誌は後世に残ります。今は、自分の子供が産まれたような気持ちです。皆様のお力添えに感謝致します。ありがとうございました。

( 広報部 市川 弘美 )

## 6 月 の 行 事 予 定

21日 (金)	<b>令和6年 第二回合同講義</b>
	<p>①映画上映「医師中村哲の仕事・働くということ」</p> <p>アフガニスタンで1984年に医療支援をスタートし、干ばつ対策用の用水路建設、農村復興へと活動を広げ、その歩みは35年に及んだ。荒れ果てた大地は蘇り、農作物は実り、65万人の生活を支えている。2019年テロにより無念の死を遂げたが、彼は生き続けている。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 60%;"> <p>「長期にわたって密着したこの画像の中に」</p> </div>  </div> <p>②講演「世界に視野を広げ、私たち地域を考える」</p> <p style="text-align: center;">日本ワーカーズコープ名誉理事 永戸祐三</p>
	<p>会場：サンパール荒川 3F 小ホール 時間：午後2時より</p>

### ◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (5月) ◆◆◆◆◆

<p>2日 会計監査</p> <p>8日 常任委員会・役員会</p> <p>17日 会計・三役打ち合わせ</p> <p>20日 第一回合同講義</p> <p style="padding-left: 20px;">①「荒川区の安全安心と高齢者福祉について」</p> <p style="padding-left: 20px;">講師：生活安全課長：池杉成弘</p> <p style="padding-left: 20px;">講師：福祉推進課長：後藤 誠</p>	<p>20日 ②のこぎりサウンド演奏</p> <p style="padding-left: 20px;">演奏：のこぎりキング下田 (下田尚保)</p> <p>21日 広報委員会</p> <p>27日 学校要覧作成</p> <p>29日 シルバーだより 399号作成</p> <p>31日 高年者クラブ令和6年通常総会</p> <p style="padding-left: 20px;">出席：箭内忠義理事長</p>
--	--

### ※事務局だより※

雨の晴れ間に、生き生きとした植物の葉っぱを見るのが好きです。センター工事のため、一年間、アクト21 やさつき会館等に会場の変更を要した皆様が、慣れない道の日をご無事に通学できますよう祈ります。

#### ◎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/>

室長：田原



# シルバーだより

No. 400  
令和6年7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

## — 祝！シルバーだより 400号 —

頭の体操教室講師・広報部長 水越 絹代

昨年度、荒川シルバー大学は創立40周年を迎え、今年度はシルバーだよりが、この7月号で400号を迎えます。

さてここで、シルバーだよりの歴史を振り返ってみましょう。シルバーだよりの発行は、創立から1年が過ぎた昭和60年5月で、水越清次(きよつぐ)初代理事長が手書きで作成したものから始まりました。

その後、私がシルバーだよりの作成にかかわり始めた平成3年頃からは、秋山照子初代学長と力を合わせ、当時出たばかりのワープロを使いながらも、カットや写真は切り貼りし、手作業で完成させていました。発行ペースも2カ月に1回という期間がしばらく続きました。毎月発行できるようになるのは平成3年5月号からです。

内容の点でいえば、以前は、1ページ目の巻頭言は、理事長と学長、副学長が交代で書いて下さっていましたが、今は講師の方々にもお願いをしております。紙面の大きさもB5サイズからA4サイズに変わりました。

このように歴史あるシルバーだよりの400号達成を記念して、今年11月の学園祭では、1号から400号まで展示しようと計画しています。事務所に保管しておくだけではもったいない、皆さんに見て頂いて、シルバー大学とシルバーだよりの変遷を感じて頂きたいと思っております。途中欠番の号もありますが、どうぞ、お楽しみに！



カット  
茂路きみ子

なお、40周年記念誌作成時に募集したカットの中で、記念誌に載せられなかったものは、随時シルバーだよりのカットとして使用させて頂いております。たくさんのカットのご提供ありがとうございました。

さて、昭和の作家、今東光さんが「人生とは何ですか？」と問われた時、「人生はな、冥途までの暇つぶしや。だから上等の暇つぶしをせにゃあかんのだ」と言ったそうです。シルバー大学に入って学習することは、上等な暇つぶしになるのでしょうか。いつまでもシルバー大学で学び続けて下さい。

《 令和6年度 開講・入学式 4月12日サンパール荒川大ホール 》



## 《《 学長賞をいただいて 》》

この度「学長賞」を頂きました。有難う御座いました。

家族から孫の世話を頼まれていましたが、手が掛からないようになったので、シルバー大学に入学致しました。その孫も今は社会人、一安心です。これからは健康に気を付け人生を愉しみたいです。

この20年間色々な出来事がありました。あつという間の20年だったと感じています。

「コロナ」が流行のおりは大変でした。外出制限、コロナワクチン予約等,,,皆様も同じ思いだったと思います。

趣味は旅行・食べ歩き等です。時代と共に親しい旅の友人達が体調不良等々で一緒に出来ず、一人参加旅を楽しんでいます。元気で居られる事に感謝感謝です。

6月は北海道行き(上士幌町タウシュベツ川橋梁)のツアーに一人参加にて楽しみたいと思います。

現在、ミニ散歩教室に在籍しお世話になっております。毎月ミニ散歩教室にて仲間と学び・過ごす、時めき時間を愉しんでいます。

40周年記念誌担当に参加させて頂き光栄でした！編集担当という初めての経験でも楽しく学ぶ事が多々ありました、50周年に向けてこれからも教室を盛り上げて皆様と参加出来ます事を楽しみにしています。

( 東京近郊ミニ散歩教室 小橋 美智子 )



カット  
安西昌子

## 《《 学芸会を終えて 》》

ここ数年、コロナで、学芸会の開催が中止になっていた時もありましたが、令和5年度は無事に開催できましたこと本当にうれしく、講師の先生、役員の皆様、学生の皆様、そして私達の家族に感謝申し上げます。

健康体操の学芸会での伴奏曲目は、「幸せは歩いてこない、だから歩いてゆくんだね」の歌いだしの『365歩のマーチ』『アメージンググレース』『山のロザリア』『おもちゃのチャチャチャ』『見上げてごらん夜の星を』『オーシャンゼリゼ』でした。

『オーシャンゼリゼ』の曲に合わせて、望月先生、関口先生と学生の創作体操を見て頂きました。会場から応援のかけ声もいただき、ありがとうございました。

次回も新しい曲を見つけて新体操を作り、皆様にお見せしたいと思います。



( 健康体操教室・広報部 高山 順子 )

## 福利厚生部より

### 「スポーツ安全保険事故対応について」

4月に上記の文書を教室代表・講師の方に配布しましたが、その内容について一部訂正させていただきます。

「年度途中の入学生も保険の加入手続きを行う」となっていましたが、規約により、保険加入は、開講・入学式までに入学をした方に限る、ということですので、訂正しご報告させていただきます。

( 福利厚生部長 飯島 純子)

・・・シルバーだより 8月号はお休みとなります・・・

## ◆◆◆ 学 園 日 誌 (6月) ◆◆◆

- |     |   |     |  |
|-----|---|-----|--|
| 5日  | 常任理事会・役員会<br>令和5年度決算報告 会計部<br>令和6年度予算報告 会計部<br>監査報告 中田・平野監査役  | 21日 | 早稲田大学文化構想学部学生と<br>当校運営部とによる対談：<br>現代人間論系演習「老いを生きる」(久保田治助教授)の授業の一環として、高齢者の居場所について調査を進めている。<br>この度、荒川シルバー大学について詳しく学びたいご意向。 |
| 17日 | 合同講義 打ち合わせ(サパール)  | 28日 | 区功労賞関係書類作成<br>閲歴事績調書作成<br>団体の主な行事一覧表作成   |
| 18日 | 広報委員会   | 28日 | ☆シルバーだより 400号作成  |
| 21日 | 第二回合同講義<br>①映画：中村哲 仕事・働く<br>ということ<br>②講演：永戸祐三 世界に視野を<br>を広げ、私たち地域を考える<br>ワーカーズ・ユース・センター名誉理事<br>日本社会連帯機構代表理事 |     |  |

## ※事務局だより※

### 1. 講師会について

日時：7月17日(水)午後1時30分～ 会場：ふらっとにっぼり

内容：学園祭11月22日(金)～24日(日)について等

### 2. センター工事に関して

シルバー事務所内の壁面工事の時期となりますが、今後、しばらくの間、印刷機・プリンターについては事務所中央に移動となりますが、使用可能です。また、丸テーブル・ロッカー・食器棚・冷蔵庫は外部保管となり、使用できなくなります。多量の印刷を予定されている教室の方は、都合7月中旬までに済ませておくのが良策かと存じます。詳細がわかり次第、ご連絡申し上げます。

◆事務所夏季休暇：8月13日(火)～20日(火)

TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長・田原



# シルバーだより

No. 401  
令和6年9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

## — 平和な世界はやってきますか —

パソコン教室講師 望月 利一

戦後 79 年の夏が終わった。私は戦後生まれなので、戦火ただなかの大変な時期のことは知らない。

私の父は、軍属として南方に行っていたようだが、体を壊して帰国したらしい。父からは、戦争の話は、聞いたことがない。

昭和 22 年、私が生まれたときは、戦争そのものは終わっていたけれど、今思えば、その爪痕は、あちこちに見受けられた。

6 畳一間の居間の真ん中には電球がぶら下がっていた。その電球の傘には半分覆いがしてあった。子供たちが寝るとき、部屋を暗くするためだったようだが、空襲の時、外に光が漏れないようにしていたのだそうだ。



カット 上部博子

学校の行き帰りに、駅周辺で見かけた傷痕軍人。茶色の帽子をかぶり、痛々しい姿を見せていた。アコーディオンを引いたりして物乞いをしていた。祖母からは、「危ないから、あまり近づくんじゃないよ。」と言われていたが、子供心に、危ないとは思ったことはない。むしろ、戦争の痛ましさを感じさせた。

修学旅行で、長崎の原爆資料館を見学した。その時の展示品に衝撃を受けた。言葉では言い表せないような、瓦礫の山や呆然と立ちつくす人々の写真や遺品の数々。そして、1 枚の少女の絵。真っ白い服を身にまとい、頭に白い包帯（だと思ふ）を巻いている。その少女はまっすぐ前を見ている。その透き通った目は遠くを見ているような感じだった。なぜその絵がそこにあるのかわからない。「祈り」と題されていたように記憶している。

戦後、今に至るまで、日本は直接戦争にかかわることなく過ごしてきた。平和だった。世界中どこを見てもこのような国はない。しかし、日本や世界の情勢を見ると、平和を望んでいる人々がいる一方、力で物事を主張しようとする人たちが、国家レベル、個人レベルを問わず見ることができる。

パリのオリンピックが終わった。若い選手たちが、たたかったもの同士、国や地域を超えてハグし合ってお互いをリスペクトする姿が見られた。このような若者たちに、今後の世界を任せたい。年寄りも、全力で応援しよう。

平和な世界がやってきますように。平和な世界はやってきますか。

## 《《 5月20日 令和6年度 第一回合同講義 《》》

### 1. 荒川区の安全安心と高齢者福祉について

講師 生活安全課 池杉 成弘課長

自転車事故が多いので、ヘルメット(2000円の補助あり)をなるべく着用して下さいとのこと。

講師 福祉推進課 後藤 誠課長

困った事があった場合は、包括支援センターに連絡を入れて下さいとのこと。(地域別になっています)

### 2. のこぎりサウンド演奏 のこぎりキング下田 下田 尚保先生

演目

- 1) 1月～12月までの唱歌
- 2) 真白き富士の根
- 3) 合唱 みかんの花咲く丘とふる里
- 4) のこぎり演奏体験  
(箭内理事長、加藤副学長、学生阿部さん)  
音を出すだけでも難しい
- 5) ゲゲゲの鬼太郎      6) 蘇州夜曲
- 7) 夜来香                  8) 大きな古時計
- 9) アメージンググレース 10) アロハ・オエ



**感想** 弓は馬のしっぽ 400本をまつやに束ねた物だそうです。

のこぎり演奏は合唱をするには少し無理があります。ただ、珍しい楽器で、五感で音階も覚えなくてはならないので、感楽器といいます、とのお話は興味がわきました。  
( 広報部 市川 弘美 )

## 《《 早稲田大学学生との懇談会 《》》

副学長 加藤 純成



大学の学生さん達がシルバー大学に見学に来ました。早稲田大学の学生さんで、「老いを生きる」をテーマに研究をしているので、皆さんの大学生生活の様子を知りたい…と言う事です。

しかし、予定の6月21日は合同講義の日。各教室はお休みで、みんなでサンパール荒川小ホールに集まり「中村哲さん」の映画を見て講演を聴く日でした。

4人の学生さんがやって来ました。

傘にも関わらず、200人くらいのシルバーの学生さん達が集まり、熱心に映画を見て、講演に集中している様子にびっくりしたようでした。

その後、センターに戻り、理事長・学長・役員との話し合いを持ちました。

10個以上の質問を書いた紙が出され、随分と熱心な様子でした。

○教室はいくつ、学生は何人 ○講師の人たちは… ○授業料、運営のお金はどうしているのか ○学生が高齢で心配していることは。

丁度去年に作った「40周年記念誌」を配り、これまでの歴史や現在の様子、運営の苦労などを説明しました。話し合いは2時間続きました。

しばらくして御礼のメッセージが送られてきました。発表会に向けてまとめている…とのこと。高齢者の皆さんが生き生きと学んでいることがひしひしと伝わり、大変感銘を受けた…とありました。

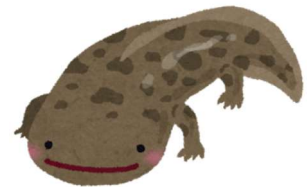
本来は、1度と言わず何回か見学に来てもらい、教室もいくつか見ていただきたいかったのですが、そこはお互いに忙しく予定もあることなので…。

---

## 《《 『山椒魚』と庭石 》》

本を楽しむ教室に参加して2年目になります。クラスの大きな魅力は、自分がこれまで触れてこなかった作品に出会えること。そのたびに新しい世界の扉が開くようでワクワクします。クラスでは本だけでなくDVD鑑賞や朗読のCDを聴くこともあります。

先日は、井伏鱒二の『山椒魚』と夏目漱石の『三四郎』（一部抜粋）の朗読CDを聴きました。『山椒魚』は教科書にも採用されている有名な小説ですが、改めて聴くと無駄のない表現のなかに奥深い感情が乗っていて、文章の巧みさに驚かされます。



思わず「うまいなあ」と唸っていると、隣に座っていた仲良しの雫石さんが「井伏はねえ、最後までこの小説に手を入れていたんだ」と教えてくれました。さっそくウィキペディアで調べると、「今でもべつにお前のことをおこつてはゐないんだ」といういちばん最後のくだり、蛙との和解が85年版自選全集では削除されたとありました。手を入れた井伏鱒二の心境はうかがい知れませんが、あたかも枯山水庭園の石をいじるがごとく、少しの変更が全体に及ぼす影響の妙を面白がっていたのかも知れません。



( 本を楽しむ教室 小磯 紀子 )

9月の行事について

期 日	<b>第三回 合同講義</b>
27日  (金)	<p>「♪ 歌曲入門 西洋音楽との出会い」</p> <p><b>河野 克典</b></p> <p>西洋音楽を取り入れて150年が経ちました。音楽はいろいろな形で役割を果たしてきました。日本の音楽、歌曲はどのように変化してきたものか、芸術歌曲としての歴史を演奏とともに探っていきます。</p> <p>※講師プロフィール</p> <p>山口県出身。東京芸大、同大学院で学んだ後、ドイツ政府給付留学生としてミュンヘン音楽大学で学ぶ。ジュネーヴ国際コンクール、ヘルトゲンボシュ国際声楽コンクール等で入賞。長きにわたるヨーロッパや国内での演奏活動のほか横浜国大名誉教授、東京藝術大学等の講師として後進の指導にあっている「山口ふるさと大使」を務める。</p>
<p>会場：サンパール荒川 3F 小ホール 時間：午後2時より</p>	



◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (7・8月) ◆◆◆◆◆

- |   |  |
|---|--|
| <p>7月 3日 常任理事会・役員会<br/>          アクト21にて</p> <p>17日 講師会<br/>      ふらっと日暮里にて</p> | <p>8月 3日 陶芸教室 日程表作成<br/>          (R7年度教室清掃依頼用)</p> <p>21日 広報委員会</p> <p>29日 シルバーだより 401号作成</p> <p>30日 学園祭打ち合わせ<br/>      企画・施設部他</p> |
|---|--|



※事務局だより※


・8月8日、宮崎県沖で発生した震度6弱の地震を受けて、気象庁は史上初の南海トラフ地震臨時情報として発表し、「巨大地震注意」の文言が日本中にあふれました。熱中症警戒アラートの発表と重なり、ことさらに一人住まいの皆さんの不安はいかばかりかと案じる忘れられない夏休みとなりました。

・早くも事務局は、令和7年度の講義日程作成の時期に入ります。変更又はご希望などがございましたら、9月中に事務局へお申し出ください。

■令和6年度の学園祭開催は下記の通りです。  
期日：11月22日(金)～24(日)  
会場：町屋文化センター

(事務所) TEL3801-5740 FAX3801-5691

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



9月16日

事務局 田原



# シルバーだより

No. 402  
令和6年10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

## — 素敵な後ろ姿を —

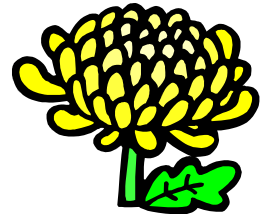
金曜書道教室講師 吉見 松香

荒川シルバー大学にお世話になって3年目を迎えています。この間に感じていることは、皆さん、ご高齢とは思えないほど意欲的で主体的で向上心に燃えて生き生きとしていらっしゃる事です。

その理由は、大学が自主・自立を掲げ、学生自身が主体的に活動できる土壌が培われているからだと思います。だから、皆さん「大変お若い」です。これは、金曜書道教室の学生さんに限ったことではありません。学芸会や学園祭で見せていただいた活動の様子からも容易に想像できます。

皆さんの姿を見ているとサミュエル・ウルマンの「青春の詩」(新井満氏訳・一部抜粋)と重なります。

青春とは人生のある期間だけでなく、心の持ち方をいう  
たくましい意志 ゆたかな想像力 燃える情熱をさす  
年を重ねるだけで人は老いない  
理想を失うとき はじめて老いる  
人から神から美 希望 よろこび 勇気 力の  
靈感を受ける限り君は若い  
頭を高く上げ 希望の波をとらえる限り  
八十歳であろうと人は青春の中にいる



このように言っても人は生まれた瞬間から死に向かって歩んでいるのも事実です。死がいつ訪れるかは誰にも分かりません。1日24時間をどの様に使うかは、私たちの自由意思にまかされています。残された時間の一日一日を前向きに生きていくことが、サミュエル・ウルマンが提唱している生き方だと思いますので日々の生き方が大切になります。

このためには、目標を設定すること。目標が決まれば方策を講じ、実践していきます。そして、評価が目標に達していなかったとしても、ここで決して諦めないことです。これは、今回のオリンピックで選手の人たちが一様に言っていた言葉です。経験者の言葉には重みがあり、説得力があります。

高齢者となっている私たちの目標は大きな目標でなくてよいと思います。達成可能な目標(例えば、シルバー大学の日は休まずに行く)をお勧めします。どんな小さな目標でもそこには実践～評価の過程があり、その小さな積み重ねが「継続は力」となり、自分の人生をより豊かなものにしていくのですから。この後ろ姿を子供達は見ています。そして、それは孫へと。

《《 6月21日 令和6年度 第二回合同講義 》》

1. 映画上映「医師中村哲の仕事・働くということ」
  2. 講演 講師 永戸 祐三先生  
ワーカーズコープ・センター事業団 名誉理事  
日本社会連帯機構 代表理事
- 

講演当日のアンケート(回答 91 名)より

○本を楽しむ教室で中村哲さんの本は2冊読みました。日本人として誇りに思います。中野での映画も見ましたが、改めて放映を見て感銘を受けました。頭が下がる思いです。人間として生きた人だと思いました。

○用水路を作るということは中村哲さんの周りの人たちにとっては夢の夢、不可能と思った人たちも多かったのでは。しかし熱意・信念でやり遂げる…とても感動です。多くの人に参加して本当に大変なことをやり遂げた！素晴らしい感動です。中村哲さんのような人を同じ日本人としてとても誇りに思いますし、尊敬いたします。それだけに凶弾に倒れたことは残念でならない。彼はどうしてそこまで努力できたのか？

○人の為働くことはここまですることなのだとはよくわかった。国会議員が中村医師のような気持で国政を行ってほしいと思った。少しでも私も働きたいと思った。孫にも見せたい。

○素晴らしい人が居られたことに感銘しました。シルバー大学でこのような機会をもうけて下さりありがとうございます。

○中村さんの一言一言に心動かされました。自分ができるかは別かな？意気だけは参考にしたいです。

○人間はどう生きたらいいのだろうか？  
立ち位置による考え方の相違は？根幹は？

○わかりやすい講演でした。中村氏の魂が消えないよう、こういう活動を是非続けて下さい、とても楽しい講演でした。「あ、そうか！」と何度も思いました。

○以前から中村先生について関心があり、この機会に映画を観られて幸せです。世界中で早く戦争が無くなるよう願っています。先生のお話を聞き、私たち老人でもまず近くの人達と何かやってみたいと思いました。

○永戸祐三さんの話、すごく新鮮で、日本を変えていく活力。

○今の自分の生活がどんなに恵まれているものか痛感しました。

○永戸先生のお話を聞き、自分にできることの努力を惜しまないような人になるよう頑張りたいです。「希望の一滴」の本を一人でも多くの人に読んで欲しいです。



カット 松田和子

## 《《 シルバーだより400号達成 おめでとうございます。 》》

荒川シルバー大学創立40周年、そしてシルバーだより7月号は400号、皆さんの努力で継続されましたことを、感謝しお喜び申し上げます。

私は広報委員として平成24年2月から平成29年4月までの5年間、シルバーだよりの編集のお手伝いをさせていただきました。先輩の佐藤恒子さんや宮澤健一さんの真摯に向き合う様子を尊敬し、ご指導いただいたことを懐かしく思い出します。

平成23年3月11日は東日本大震災・福島原発の複合災害が発生、荒川区にも多くの方が避難されました。皆さんの体験談を何度かお聞きしまとめ、また、原稿もお願いし、シルバーだよりに協力していただきました。「ふるさとに帰りたいけど帰れない」との悲痛な思いには慰めの言葉もありませんでした。



また、その当時90歳以上の方が22名在籍しており、10数名の方に当時の心境などを伺い、それを「私は90歳を超えました」のタイトルでシルバーだよりに掲載しました。その中のおひとりの言葉が特に印象に残っています。「高齢になって大学生になったことがすごく嬉しい。」戦争を経験し、生きることに精一杯だったのでしょう。今が幸せとおっしゃっていました。

そして、故秋山照子先生(第二代理事長)の発案で完成しました戦争体験文集の中から、皆さんの記録を8月号に載せて読んでいただきました。戦争を知らない人が多くなりました。良い企画だったのではないのでしょうか。

秋山先生がお亡くなりになり「秋山照子先生追悼文集」(平成25年3月31日発行)と「創立30周年記念誌」(平成25年9月30日発行)に携われましたことも光栄なことでした。

シルバー大学がシルバー世代の拠り所として、学びの場、交流の場として長く続きますようにお祈り申し上げますとともに、シルバーだよりが学生生活を支えてくださることを期待しています。最後になりましたが、広報委員としてともに活動しました高山順子さん、お世話になりました。

( 2024・7・31 硬筆教室 井口 和子 )

## 《《 2年目のパソコン教室 》》

5月14日、パソコン教室2年目の学習が始まりました。今年も積極的に学びます。

振り返れば1年目は、初めての教室でしたので、解らないことが多く苦労しました。でも望月先生の解りやすく、細かい指導のおかげでインターネットの接続の仕方やメールの送受信、Word、写真等の挿入、パワーポイント等を習得しました。



今年は学園祭に出品するアニメーションの作品作りを中心に学習を進めていくそうです。教室の皆さんと一緒に先生の指導の下、良い作品を作りたいと思います。パソコン教室は楽しく学べる場所で、入学して良かったと思っています。

( パソコン教室 岩崎 廣一 )

## お知らせ

第二回合同講義で集まった募金は、全額「ペシャワール会」に寄付致しました。ご協力ありがとうございました。



## 俳句教室

～夏から秋にかけての句～

窓枠にすっぽりはまる満月や	和夫
太陽に蛇口全開水を撒く	謡
退院後の旅の計画秋暑し	智
英霊を抱きて千尋夏の海	かづ
待ちわびし夜明けの窓辺風さやか	よし
人生にアンコールなし日日草	みつえ
秋風や猫通せんぼ勝手口	とう子
ひぐらしの声に包まれ時止まる	花野
一人居の家に馴染みの秋が居り	文
僧一人守る重文の古寺に蜘蛛	京

## ◆◆◆◆◆ 学 園 日 誌 (9 月) ◆◆◆◆◆

1 日	7 年度合同講義会場抽選 (施設)	27 日	第三回合同講義
2 日	学園祭打合せ (文化センター)		「歌曲入門・西洋音楽との 出会い」 河野克典
4 日	常任理事会・役員会 (アクト 21)		
5 日	第三回合同講義打合せ (サンパール荒川にて)	30 日	荒川区共催申請書提出 (令和 6 年度学園祭)
17 日	広報委員会	30 日	シルバーだより 402 号作成

## ※事務局だより※

### 1. 10 月の変更教室について

- ・英 語 (金) : 11 日 (センター大) 午前・18 日 (ふらっとにっぽり) 午前
- ・書道金曜 (金) : 4 日 = 午前 (大)・11 日 (大) 午後・25 日 (3+4) 午後

### 2. 生涯学習センター工事状況について

シルバー大学事務所の工事は 10 月中旬で完了予定です。

大会議室は、10 月より使用可能となります。

トイレ (シルバー事務所側) は、10 月初旬より使用可能となります。(第一会議室側) は 10 月以降工事に入ります。

校舎全体の工事完了は 2 月末の予定です。



### 3. 公開教室のお知らせ

11 月は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。(今年度は会場が工事のため、変更している場合があります。事務所に電話でお問い合わせください。)

事務所 TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長 : 田原



# シルバーだより

No. 403  
令和6年11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

## — どこにもドア —

絵手紙教室講師 中島 愛子

日課とまではいかないが、ジョギングは私にとって健康と体力維持の為の大事な習慣となっている。夕方、我が家を出発し、上野公園を一巡りして帰るとするのが定番コースだった。

ところが昨夏の猛暑にネを上げ、少しでも涼しいようにと時間を早朝の5時過ぎに変えた。その結果、色々なことに気付いた。まず、当然ながら公園内の人が少ないので走り易く、すっきりと気持ちが良い。時には美しい朝焼けの空に眺め入ったり。6時になると「時の鐘」の少し震えを帯びた響きが流れ、しみじみとさせられる。また公園の作業員が清掃を始めるのもこの時間で、朝早くからご苦労様。私のようなランナーやウォーカーは予想より多かったが、その中でゴミ拾いをしている人に触発された。上野公園は私の好きな場所だから、微力でも協力できたらと思い、ジョギングでなく散歩の時にゴミ拾いをしようと考えた。一寸心配なのは、私は掃除が好きではないこと。三日坊主で終わってしまうかも。そこで「メインはあくまでも散歩。ゴミ拾いはおまけ」と割り切ることにした。



カット 山本チエ子

さて、そうして始めたゴミ拾いだったが、案ずるより産むが易しで、ゴミとその周辺について想像を巡らすのが面白いこと。一口箸をつけただけのコンビニ弁当、旅行土産らしき未開封の菓子折り、半分以上飲み残した飲料ボトル等一何の為に買ったの？と言いたくなる。タオルや帽子は捨てたのではなく、落としたのだろうが、帽子を落としたら気付かない？人目につかない植え込みの陰のゴミ—捨てた人にも多少の罪悪感があったのかな？見つけた私には宝探しの面白さである。スマホを拾ったこともあった。幸い落とし主が間もなく現れ、無事返却。郵貯カードの時は警官に渡すべく交番を三か所ハシゴ。

等々、数え上げたらキリがないが、こんな面白さを知ったきっかけも元をたどればジョギングでの時間を変えたからということになる。そんな単純な出来事が私に新しい世界（とは大げさだが）への扉を開いてくれたのだから何が幸いするかわからない。

シルバー大学に入られた方々の中にも私と同じような経験を持つ人がおありだと思う。気の合う友人を見つけた。新しい知識・技を得て更に興味が広がった。他の講座も参加してみたい…という風に。

ドアはどこにもあり、誰かに開けられるのを待っています。

それは、あなたかも。

《《 イギリス研修旅行に参加して 6月22日～7月4日 》》

○昨年、教室でイギリスへ行った方のお話を聞いて、行きたいと思い参加しました。

「イギリスで一番美しい村」と言われている村・バイブリーは、絵画のような石造りの村。そして、ロマンチックな田園風景で知られている。美しいガーデンに癒されました。

また、湖水地方は、美しい湖や山々に囲まれたピーターラビットの舞台です。さわやかな空気、丘をのぼるハイキング、頂上から眺める緑豊かな景色には、心が洗われました。（英語教室 星 博子）



○素敵な旅でした。美しすぎるコッツウォルズの景色、湖水地方のキリッとした空気や音色（ヤギ・鳥・牛の鳴き声）、街中では英語に接する機会もあり、充実した時間と楽しい思い出をたくさんいただきました。木村先生の心から感謝いたします。

（英語教室 渡辺 由記子）

○重厚な歴史的建造物と美しく咲き誇る可憐な花々。まるで中世にタイムスリップしたような夢心地の日々でした。

優しくエネルギッシュな木村先生に触発されて、人生を謳歌するための生き甲斐探しを始めました。

（英語教室 西岡 八重子）

《《 水陸両用自動車に乗って 》》

今と昔の歴史散歩教室は、毎月2回行われます。1回目は、事務手続き及び次回の予定のお知らせ。最後に加藤先生が楽しいよもやま話を話してくださいます。

2回目はお出かけ。9月に行われた、水陸両用自動車の見学の様子をお話します。

桜木町駅に11時に集合。歩いて3分程で事務所に到着しました。11時半水陸両用自動車が来ました。高さ3.8m、とても高いです。町を20分程走り、そのまま、波止場から水しぶきを上げ、海へ。いろいろな船（海上保安庁の船やオランダからの8万トンの豪華客船など）、海からの横浜の景色、そして最後に港（幸）運の鳥アオサギ、40分間海を走りました。

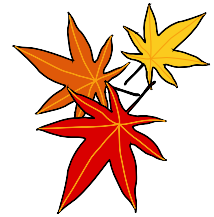


毎回色々な企画を楽しんでいます。（今と昔の歴史散歩教室 増田 直美）

## 《《 不思議なインド式 》》

今年度はアクト 21 で学習しています。読み・書き・計算を軸に、インド式計算も習っています。日本式のかけ算と違い、インド式の計算では、暗算で答えがすぐ出てしまうので、とても楽しいです。

**インド式かけ算** ヒント  $2 \times 5 = 10$  を見つけましょう  
 $16 \times 35 = \underline{2} \times 8 \times \underline{5} \times 7 = \underline{2} \times \underline{5} \times 8 \times 7 = \underline{10} \times 56 = 560$



その他にも、水越先生が、動物の名前をいくつか並べて言って、それを反復したり、逆さまに言うのですが、数が少ない時は大きな声も出るのですが、数が多くなると声も小さくなり、中々言えなくて難しいです。忘れてしまっている漢字やことわざなど、勉強することはたくさんあります。7月には、ゲーム大会で、豪華景品目指して盛り上がりました。

今は、学園祭に出品する「あいうえお作文」の作成に頭を使っています。パリオリンピックや酷暑のこと等、題材は豊富にあると思いますが、それを「あいうえお作文」として仕上げていくのが、大変な作業です。でも皆さん、お上手に作っています。どんな作文になるのか、学園祭をどうぞ楽しみにしてお待ち下さい。

( 頭の体操教室代表 高見 美津子 )

## 《《 文字と言葉で育む楽しく豊かな心 》》

硬筆教室講師 野口 和歌子

一字一字心を込めて文字を書くと心が落ち着き、すがすがしい気持ちになります。そして心を込めて書かれた文字は読む人の心に美しく響きます。硬筆教室では、皆様が一字一字真剣に心を込めて書いていらっしゃるのので、このような情景が楽しく展開されています。

書く文字は、「名言・名文」「唱歌」「短歌・俳句・詩」からは勿論、「手紙・はがき・メッセージ」「創作俳句」等も書きますが、教室の皆様の向学心は旺盛で、開講当初、どのようなことを学びたいかお尋ねすると次のような回答が返ってきました。

- 文字を美しく書きたい。 ○筆順等、文字を正しく書きたい。
- ひらがな・漢字が上手に書きたい。 ○文字をバランス良く書きたい。
- 漢字の成り立ちが知りたい。 ○人前で上手に書けるようになりたい。
- 難読漢字が読めるようになりたい。 ○行書が上手に書けるようになりたい。
- 百人一首などの変体仮名が読めるようになりたい。 等々です。

皆様の要望にお応えするには改めて勉強しなければならないものも多く、ありがたいことに講師の私自身が大変勉強になっています。「鯨・鯰・心太・雲吞・雁擬・木槿・独活・阿蘭芹・鹿尾菜」全部読めましたか？山本五十六の名言に「やって見せ…」だけでなく、「話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。」や「やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。」もあることも新たに学びました。

相田みつをさんの「一生勉強 一生青春」ではありませんが、硬筆教室の熱心な皆様のおかげで、一生青春の人生を皆様と楽しく歩めています。

<b>11月の行事</b>	<b>令和6年度 学園祭</b> (会場：町屋文化センター) 学園祭実行委員会	
<b>開催日</b>	<b>展示時間</b>	<b>展示会場</b>
11/22 (金)	13:30~16:30	ふれあいひろば・ プレイコーナー 2F
11/23 (土)	9:30~16:30	
11/24 (日)	9:30~14:00	
◆開会式：11/22 (金) 13:00~13:30 ◆閉会式：11/24 (日) 15:10~16:00 ◆片付けは、華道14:00~、その他教室14:30~15:00 ◆発表：茶道教室 茶席は 11/23 (土) 9:30~14:00 第1・第2会議室 3F (要券) ※尚、11/24 (日) の閉会式は、後片付け終了後となります。		

### 教室公開のお知らせ

11月は、各教室を公開授業として見学できます。令和7年度の申込の参考にしてください。但し、日程・会場に変更のある場合がありますので、事前に事務所にお問い合わせの上、ご見学ください。 連絡先 ☎3801-5740

### ◆◆◆◆ 学園日誌 (10月) ◆◆◆◆

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 4日 常任理事会・役員会<br>学園祭他                    | 23日 学園祭の件<br>区報・情報の森 11月号へ掲載校正 |
| 10日 学園祭のご案内 ご来賓宛                        | 24日 7年度年間日程、区へ提出               |
| 15日 学園祭の件<br>ホットタウン 11月号へ掲載校正           | 28日 シルバーだより 403号作成             |
| 15日 広報委員会                               |                                |
| 21日 7年度 募集ポスター印刷<br>掲示用 1500部・配付用 1500部 |                                |

※事務局だより※



#### 1. 功労者表彰について

このたび、増山美代子さん・山泉昭子さん・山田紀子さんの三名の方が荒川区社会教育功労賞を受賞することになりました。区の表彰式典は11月26日(火)サンパール荒川大ホールにての表彰式となります。永年の労に心より感謝申し上げます。おめでとうございます。

#### 2. 令和7年度、新設教室について

「足裏、ヘルスケア教室」が新設となります。水曜日・午後です。

(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)

室長・田原



# シルバーだより

No. 404  
令和6年12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

## — 令和6年を振り返って —

陶芸教室講師 羽二生 みどり

「練り込み」という技法をご存知ですか？

今、陶芸教室では、練り込みのお皿を作っています。箱根の寄せ木細工を思い浮かべてもらおうとわかりやすいと思いますが、色の違う粘土を組み合わせる模様を作る方法です。

令和6年度、荒川シルバー大学の拠点である生涯学習センターが大規模改修工事のため、陶芸の窯は使えません。区内にある他の窯も見学に行きましたが、他の団体が使用していて、入る隙がなく、また他の窯も使用許可が下りませんでした。

一年間窯が使えないということは、焼き物が焼けないのです。これは陶芸としては致命的です。しかし、来年綺麗になった校舎で作品を焼くことにして、今年は、練り込みという、少し手間のかかったお皿に取り組むことにしました。

今年度、陶芸教室の部屋が3階になり、ロクロ、板などの道具を運ぶのも一苦労です。作陶は、私が一度作り方を実演し、配ったプリントを頼りに学生さんたちは、練り込み皿に四苦八苦しなながら挑戦してもらいました。はじめてにしては上出来だと思いますが、焼いてみないことにはわかりません。

この秋の学園祭に陶芸教室は参加できませんでした。が、来年の学園祭の陶芸の展示は、丹精込められた作品が賑わうことと思います。



練り込み皿



カット 遠藤光胡

《《 9月27日 令和6年度 第三回合同講義 》》

「 歌曲入門 西洋音楽との出会い 」

歌と講演 講師 河野 克典先生

横浜国立大学名誉教授・東京藝術大学等講師

箭内理事長より、河野講師の紹介がありました。

第一部 ピアニスト岩下真麻さんの演奏により、河野講師の歌4曲

- ① 荒城の月
- ② 鐘がなります
- ③ 赤とんぼ
- ④ からたちの花  
(裏拍(うらはく)＝弱起(じゃっき)のある曲)

第二部

- ① カラス  
(ピアノ伴奏が和楽器に聞こえたなら尚可)
- ② 初恋 (5・7・5 音節からの唱歌)
- ③ 小さい秋みつけた
- ④ 結婚 (作者 中田義則)

アンコール曲

- ① シューベルト (菩提樹)
- ② 杓子売りの歌  
(インパクトの強い曲、秋田県民謡)



河野講師の似顔絵 加藤純成・作

Aさん感想—素晴らしかった。参加して有意義な時間でした。

Bさん感想—歌と歌の間でトークあり。拍子の取り方や作者の話など盛り沢山で楽しかった。  
( 広報部 )

《《 朗読教室に入って 》》

この春、朗読教室が大好きな友人から「先生の朗読の声が好き。周りのみんなもいい方だし。」とお誘いをいただき現在に至っています。

日常生活では大きな声を出すこともあまりなく、毎回、呼吸を整えることで肺にも良い運動になっています。

7月には、日帰りバス研修旅行(相田みつを／那須ギャラリーと岩村かずお絵本の丘美術館)に参加しました。緑の光を浴びながら午前・午後教室の皆さんと親睦もでき、楽しい研修でした。

朗読教室を通して出会った作品や作者の想いにふれ、作品の情景を思い浮かべながら表現することの大切さを学んでいます。今は朗読が自分にあっていると感じています。

( 朗読午後教室 藤木 木実 )



カット 恩田政広

## 《《 アメリカ東部の旅 8/20～8/31 》》

**全体の感想** 今回はライアン先生の里帰りに合わせて故郷クリーブランドを訪問し、親戚ご家族とのBBQや野外コンサートを楽しみにしていましたが、直前に襲った台風7号の影響で米国行きのフライトがキャンセルとなり、やむなく東部3都市+ナイアガラの滝の行程となりました。それでも結果的には、大変充実した、思い出に残るアメリカの旅になったと思います。以下、それぞれが各都市の感想を書いてみました。（英語教室 平野 敬一郎）

**ニューヨーク** 摩天楼のビルが建ち並ぶニューヨークですが、意外と緑が豊かでした。街の中心には森のようなセントラルパークがあり、可愛いリスを何匹も見かけました。その公園を横切って、訪れたのがメトロポリタン美術館です。バロック様式の堂々たる建物には、古今東西あらゆる時代、地域、文明、技法による作品がコレクションされていて、その質と量に大興奮でした。しかし、見て回るほどにアメリカの圧倒的な豊かさとパワーを感じて、こんな国と戦争したのが信じられない！という感想をもちました。そのほか、ハーレムのジャズクラブ、グランドゼロ、ミュージカル鑑賞など様々なところに出かけ、ニューヨークを5日間かけて堪能しました。（英語教室 小磯 紀子）



**ナイアガラの滝** 観光バスでナイアガラの滝に着いた時は夜になっていました。赤や緑にライトアップされた夜の滝は息を飲むような美しさでした。花火も打ち上げられ、滝との共演も楽しむことができました。翌朝は滝のそばの遊歩道へ。水しぶきと轟音に歓声をあげました。その後、遊覧船で滝壺の近くまで行きました。配られたカップを着ていましたが、ものすごい水しぶきで下に着ていた服までずぶ濡れになりました。それでも私たちは楽しくて写真を撮りまくりました。とにかくナイアガラの滝の大迫力に感激した2日間でした。（英語教室 市川 明美）

**Washington DC** 連邦議会議事堂、ホワイトハウス、リンカーン記念堂、ペンタゴンなど、世界政治の中枢を見学し、そして名画の宝庫ナショナルギャラリーでダヴィンチやフェルメールの名作に酔いしれました。航空博物館では、ライト兄弟初飛行のフライヤー号から第二次世界大戦時の名機の数々、アポロ11号からスペースシャトルまでをじっくりと見ることができました。人類の大空・宇宙への挑戦を肌で感じて大興奮・大感激しました。飛行機好きの私にとってとても贅沢な時間となりました！

（英語教室 平野 敬一郎）



— 令和6年度 交歓会のお知らせ —

令和6年度の「閉講・卒業式」終了後に、5年ぶりに交歓会を開催することになりました。参加ご希望の方は、特定教室にてお申込み下さい。

- ・ 日 時 令和7年3月19日（水） 午後1時～3時30分
- ・ 会 場 サンパール荒川3階小ホール
- ・ 会 費 5000円

（ 交歓会実行委員会委員長 星野 弘明 ）



11月19日、滝口 学 新荒川区長を役員・講師の皆様が表敬訪問されました。新区長になって、初めての、区長応接室での歓迎…ということでした。

◆◆◆◆◆ 11月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- |     |                                  |     |                                |
|-----|----------------------------------|-----|--------------------------------|
| 1日  | 7年度日程申請 区高齢者課へ<br>(各ふれあい館・ひろば館等) | 22日 | ～24日 学園祭 共催:荒川区<br>会場:町屋文化センター |
| 6日  | 常任理事会・役員会                        | 26日 | 区功労賞表彰式<br>会場:サンパール荒川大ホール      |
| 11日 | 支払調書作成                           | 27日 | 7年度募集ポスター印刷<br>区へ掲示依頼(町会掲示板へ)  |
| 12日 | ～25日 学園祭ポスター<br>都電駅と区内に掲示(役員有志)  | 27日 | 7年度募集要項作成<br>新入学・継続申込書作成       |
| 19日 | 広報委員会                            | 29日 | シルバーだより404号作成                  |
| 19日 | 新区長・滝口学殿を表敬訪問<br>(役員・講師6名による)    |     |                                |

※事務局だより※

1. 学園祭について

6年度の学園祭は、区の生涯学習課・高齢者福祉課他、皆様のお力添えをいただき成功裡に終了いたしました。ご来場いただきありがとうございました。7年度の学園祭は、令和7年11月21日（金）～23日（日）の予定です。会場は町屋文化センターです。

2. 講師会について

日時:12月17日（火）午後1時～ 会場:生涯学習センター  
3階・大会議室

※年末年始の「事務所のお休み」は12/27（金）～1/5（日）となります。

(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



# シルバーだより

No. 405  
令和7年1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

## — 新しい年を迎えて —

理事長 箭内 忠義

明けましておめでとうございます。

皆様、どのような新年を迎えましたか。誰もが今年も健康でよい年でありますようにと願うのではないのでしょうか。私は令和5年度に頸動脈狭窄症と硬膜下血腫の手術をしました。令和6年度は心臓弁膜症と白内障の手術をしました。手術をし、また元気に新年を迎えることができました。心から嬉しく思っています。

本を読んでいたらこんな話が載っていました。紹介します。

ある時、弟子が道元に聞きました。「人間は皆仏性を持って生まれていると教えられましたが、仏性を持っているはずの人間になぜ成功する人とならない人がいるのですか」道元は答えます。

「成功する人は努力する。成功しない人は努力しない。その差だ」と。

弟子は、ああ、そうか。と大喜びしましたが、また疑問が湧き、道元に聞きます。

「仏性を有する人間に、どうして努力する人とならない人がいるのでしょうか」

「努力する人間には志がある。しない人間には志がない。その差である」

道元の答えに弟子は大いに肯きますが、またまた疑問が湧きます。

「仏性のある人間にどうして志がある人とならない人が生じるのですか」と。道元は言います。

「志ある人は、人間は必ず死ぬということを知っている。志のない人は人間が必ず死ぬということを実際の意味で知らない。その差だ」

道元の逸話です。道元は死の床で最後のメッセージを残しました。

「はかない人生を送ってはならない。切に生きよ」と。

切に生きるとは、ひたむきに生きるということです。いまこの一瞬一瞬をひたむきに生きるということです。何かに懸命に打ち込むことです。その時、生は本然の輝きを放つということです。



道元の言葉を荒川シルバー大学に引き寄せれば、荒川シルバー大学で「みんなで学ぶ」「楽しく学ぶ」「長く学ぶ」ということなのだと思います。みんなで、楽しく、長く学ぶこと、これが幸せな人生を送るために大切なことなのだと思います。

今年もよい年にしていきましょう

《《 11月22～24日 令和6年度 学園祭 》》



滝口荒川区長祝辞



## 《《 令和7年度新設教室紹介・「足裏、ヘルスケア」教室 》》

担当講師 大日方(おびなた) 晴子

「老化は足から始まる」といわれるように、健康な生活を送るためには足が重要な働きを持つことはよく知られていますが、このお教室ではもう一步進んで、足裏の持つ不思議な力➡「足揉み」で足裏を刺激すると、健康維持はもちろんのこと、未病改善にもつながることを学びます。また、折に触れて

「食養生」にも触れながらトータルなヘルスケアを目指します。

※用意するもの(開始時)：「足揉み3点セット」(2435円)を講師がまとめて用意して受講生にご購入頂きます。

※用意するもの(毎回)：ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、筆記用具、水分補給の飲み物



## 《《 一期一会に感謝して 》》

昨年度入学という事が信じられない程、今の私の中にはシルバー大学が位置づいています。それは、このシルバー大学の組織が素晴らしいものである事と、その中での学びがとても充実しているからなのだと思います。そして、その思いは、この学生の皆さんに共通している事なのだ、「フラダンス」「今と昔の歴史散歩」「茶道」と3つの教室に関わり、しみじみと感じています。

フラダンス教室は、きちんとしたストレッチあり、華やかさありでその魅力は無限大です。友人、前職の先輩方も「入りたい」と、荒川区外からも通われています。20年近く学ばれている先輩、私を含む未経験者も皆でひとつになって楽しむことができる教室です。そのエピソードとして、去年、レッスンが終わってからの「杖」の置き忘れがなんと4回も続きました。これは、来るときは杖が必要な方も、レッスンが終わって帰る時は杖がいらなくなってしまうほど元気になる事の表れなのです。



佐々木先生は「覚えなくても楽しむ事が1番」と私達に言って下さり、皆さんリラックスして楽しく参加しています。フラダンスは神に捧げる神聖な踊りです。ハワイで学んで来られた踊りは、それぞれの特許のようなものがあり、その資格を取られた佐々木先生から、本物のフラダンスを身近に感じられるよう工夫して教えて頂いています。先生のしなやかな美しい踊りに少しでも近づけるよう、という遠い目標を持ちながらも皆で楽しく踊らせて頂いています。事前の準備運動に参加するだけでも、とても良い運動になり、時にそれだけに参加される方もいます。無理なく楽しんでいるからこそ皆さん若々しいのだと改めて思います。様々なステップを覚え、様々な曲を楽しみ、大学外での一般の方々の前での発表も経験させて頂いています。

学芸会では皆で1年間に習得したものを披露します。ぜひ皆さんご覧ください。荒川シルバー大学と巡り合い、フラダンス教室に入り細やかに教えて頂き、素晴らしい経験ができた事、大先輩も多いステキな仲間と巡り合えた事、感謝しかありません。本当にありがとうございます。そして末永くよろしくお願い致します。

( フラダンス教室代表 久保 正子 )

加藤副学長による学園祭の講評をホームページに掲載しました。右のQRコードからアクセスしていただくと、スマートフォンからご覧いただけます。



## ◆◆◆◆◆ 12月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- 4日 常任理事会・役員会  
(学園祭報告・7年度の件他)
- 12日 広報委員会
- 17日 講師会
- 25日 シルバーだより 405号作成
- 26日 令和7年度年間日程打ち合わせ  
(生涯学習センター)

### ※事務局だより※

#### 1. 令和7年度受講生募集受付について

(在校生) 事前募集：令和7年1月に事前募集を行います。

(すべての教室を、1回で申込みできます。)

(新入生) 受付日時：2月7日(金)～21日(金)

時間：午後1時～3時 (土日祝日を除く)

◆受付会場：生涯学習センター内です。(正面玄関に会場を掲示)

(費用について)

運営費については、複数の教科を受講されても1年間一律¥8,000です。

受講料は、1教科1年間5,000～7,000円です。

(申込用紙について)

「継続申込書」＝在校生(白色)・「新入学申込書」＝新入生(黄色)

#### 2. 令和7年度の開講教室の曜日・時間帯は下記のようにしております。

/＝午前・午後の時間帯区分 ◎＝午前と午後の授業あり

(月) ◎水彩画・◎健康吹き矢 / 硬筆・フラダンス

(火) 歌声火曜・書道火曜・◎陶芸・パソコン・東京近郊ミニ散歩 / 日本のお話芸

(水) 自然と小さな旅・社会科見学・ヨガ・料理 / ☆足裏、ヘルスケア・

頭の体操・写真・折り紙

(木) 絵手紙・華道・◎朗読・盆踊り(民踊舞踊) /

おしゃれニット木曜・健康体操・俳句

(金) 英語・歌声金曜・おしゃれニット金曜 / 今と昔の歴史散歩・気功・

茶道・書道金曜・本を楽しむ・パステル絵の具画

(土) 音楽

☆新設教室：(水) 足裏、ヘルスケア教室

☆増設教室：(月) 健康吹き矢・午後教室

☆教室名称変更：(旧)(木) 輪踊り・民舞教室→(新)(木) 盆踊り(民踊舞踊)教室

★休講教室：(月) 水墨画教室

(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) 室長・田原



# シルバーだより

No. 406  
令和7年2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

## — これで、一人前？ —

副学長 加藤 純成

2024年4月26日、母・敏子が亡くなりました。101歳でした。入院していて、我々の目の前で息を引き取りました。

すぐに、近くの葬儀会社に電話しました。入院したときから相談していたので、社長さんが病院に遺体を引き取りに来ました。途中、家の前を通ってもらい会社に安置しました。役所への死亡届けは会社がしてくれました。

4月29日に通夜、4月30日に葬儀・火葬となりました。九州の姉と岩手の妹に連絡、早速祭壇や料理、通夜のお返しのお打ち合わせ。本当は、家族葬で良いか…と考えていましたが、人の繋がりを考えると、そもいかず最低限の広がりのお葬儀となりました。当日は慌ただしくも、たくさんの方に参列していただきました。何回かの挨拶も無事に済み、通夜の後の会食も、大往生にふさわしく賑やかに進む事ができました。お坊さんには、いくらの謝礼が適切か、社長さんと相談して…火葬場には、我が家の長男が勤務しているので、スムーズに会食まで…葬儀が終わると、香典のお返しを考えました。やはり多い方にはそれなりに…喪主は忙しい。

次は、49日法要です。6月9日に決まりました。我が家のお墓は岩手県にあり、親族関係者もいるので、岩手ですることになりました。それまでにお寺に頼んで「戒名」をもらいました。謝礼はいくら包めば良いのか…直接、お寺に電話して聞きました。



その間、年金・貯金・保険の解約やらの手続きも面倒なもので、一つ一つ電話して必要な書類は何？ 戸籍謄本・抄本、住民票が必要、…私の姉妹関係からも、それぞれ自筆で記入する書類+印鑑証明も…

さて親戚一同は、6月9日の前日に一泊バーベキューだ…と騒いでから法要に参加します。私は2匹の「猫」の世話があるので1人残り、その日の早朝3:00～、新しい位牌と骨壺を持って車で岩手に向かいました。9:00には到着し、1人で黒服に着替えました。10:00～みんなが集まり法要開始、その後納骨・会食と無事に終わり、それぞれ挨拶やら自己紹介を…

家に戻り、夏のお盆には、「提灯が必要だ」と社長さんに教えてもらい、ついでに仏壇も新しくすることに…「浄土宗の仏壇は、こんな感じで…」。

新しくなった仏壇の前に座ると、なんだか、大人として一人前になった気がしました。

## 《《 舌を鍛えよう 》》

歌声クラブ教室講師 本田 晴子

教室では、舌の筋力アップを目的にストレッチをしています。

舌の力(舌力)は、発声や発音を向上させ、食べる、飲む、話すことの維持にも大きな効果を発揮します。舌力が低下すると、口がポカンと開き、喉の奥の方が落ちることで食べこぼしやむせ返りなどが起こり、滑舌が悪くなることから、感染症に起因するなど、全身に様々な影響を及ぼすことがあります。

今、この瞬間あなたの舌はどこにありますか。上顎に舌全体が付いていない人、口を開けて「あー」と言った時、喉の奥が見えない人は舌力が低下しています。舌筋トレは、①舌をポンと大きく10回鳴らす。②舌を上下左右に30往復動かす。これにより、自律神経が整い免疫力が向上します。また、歯周病や口臭予防に繋がりさらに表情筋が鍛えられ、ほうれい線などが消えます。

舌筋トレで、目指そうマイナス10歳！

---

## 《《 「日本の話芸教室」ご案内 》》

日本の話芸教室講師 石畑 榮一

この教室は、あっておかしくない、あるのが不思議な教室です。

日本の伝統話芸—落語・講談・浪曲—を中心に、漫才、色物、無声映画、そして歌舞伎から紙芝居までバラエティー豊かに取り上げ鑑賞しています。寄席や定席、劇場等皆さんで足を運び、感想を語り合ったり、演者の個性や演技について学び合ったりしています。

また、学芸会参加では皆さんで演目を選定したり原案を持ち寄ったり、読み合わせを重ねる等準備を進めています。

そして講師の私も、時折拙い芸を披露させて頂きながら、和気藹々と活動しています。



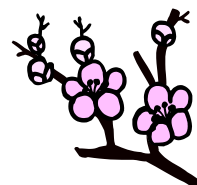
---

## 《《 向学心いっぱいの皆さんと共に 》》

東京近郊ミニ散歩教室助手 荒井 廣子

ミニ散歩教室が発足して、早いもので今年で9年目を迎えました。総勢55名、うち男性は11名。班長さん中心にまとまって活動し、笑顔いっぱいの教室です。

去年から、近場の散歩の他に年1回のバス散歩を実施しています。今年は5月に富士山周遊に出かけました。あいにくの雨で、富士山は姿を見せずみんながっかり。昼食後、ビュースポットに戻ったところ、なんと悠々と聳え立つ富士山が姿を見せ、大歓声……。思わずみんなが富士山の歌を口ずさみ、♪「富士は日本一の山」に納得。



次の授業の日に、前回の感想を書いてもらうのですが、いつにも増してあの感動が生き生きと伝わる感想でいっぱいでした。

ミニ散歩を通して足腰を鍛え、仲間との会話を楽しみながら健康寿命を延ばしていければと思っています。

## 令和6年度 荒川シルバー大学 学芸会プログラム

日時： 令和7年2月28日（金） 午前9時30分～午後4時00分

場所： サンパール荒川 小ホール 受付9時15分～

出演教室（10）： 歌声クラブ・日本の話芸・ヨガ・気功・フラダンス  
音楽・朗読・健康体操・英語・輪踊り民舞

No	教室名	内容	予定時刻
	開会式・挨拶	理事長 箭内忠義	9：30～9：35
1	歌声クラブ	「開港して165周年」 横浜ストーリー	9：40～10：05
2	日本の話芸	民話「へっこきよめさま」・川柳 名台詞「弁天小僧」・落語「さぎとり」	10：10～10：35
3	ヨガ	予防医療とヨガ	10：40～11：00
4	気功	内養香（ないようこう）・爪もみ 香功（しゃんごん）	11：05～11：35
5	フラダンス	エフリマコ・パパリナラヒラヒ・プアカーネ ーション・カイマナヒラ・ウルパラクア	11：40～12：05
	（昼休み）	*進行により予定時間変動します	12：05～12：35
6	音楽	〈歌で世界の旅〉 峠の我が家・カリンカ・ブンガワンソロ さらばナポリ・美しい明日を	12：40～13：10
7	朗読	花の詩画と書の世界 「富弘」と「みつを」ふたりの渡良瀬川	13：15～13：55
8	健康体操	三百六十五歩のマーチ・ロザリア アメイジンググレイス・オーシャンゼリゼ おもちゃのチャチャチャ・その他	14：00～14：25
9	英語	英語劇 ガリバー旅行記「こびとの国」	14：30～15：10
10	輪踊り・民舞	晴れ晴れ音頭・白浜音頭・祖谷甚句 新二十一世紀音頭・炭坑節（皆で踊る）	15：15～15：45
	閉会挨拶	学長 木村國子	15：50～15：55 *終了 16：00

◆◆◆◆◆ 1月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

- 8日 各教室における事前募集開始      24日 令和7年度年間日程打ち合わせ  
 8日 常任理事会・役員会      (生涯学習センター)  
 21日 広報委員会      30日 シルバーだより406号作成  
 22日 高年者クラブ連合会新年会

※事務局だより※

❁ シルバー大学の募集受付は2月7日(金)よりスタートします。

① 令和7年度募集受付の期日・時間・会場について

(新入生・在校生共) 2月7日(金)～21日(金) 時間：午後1時～3時

受付会場：センター各小会議室 (正面玄関に会場掲示)

(土日祭日は休み)

◆追加申込について：初回の領収書をご持参下さい。(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記入の上、受講料を添えてお申し込みください。

◆希望教室が定員を満了し次第、締め切らせていただきます。

◆申込用紙の色：新入生は黄色・継続(在校生)は白の用紙です。

② 令和7年度学習会場について

・生涯学習センター

月 硬筆・水彩画(午前・午後)・健康吹き矢(午前・午後)  
 火 歌声火曜・書道火曜・陶芸・東京近郊ミニ散歩・日本の話芸・パソコン  
 水 頭の体操・折り紙・自然と小さな旅・社会科見学・写真・足裏ヘルスケア  
 木 華道・健康体操・俳句・朗読(午前・午後)・おしゃれニット木曜  
 金 今と昔の歴史散歩・英語・書道金曜・本を楽しむ・パステル絵の具画  
 土 音楽

・夕やけこやけふれあい館	月	フラ・ダンス
・アクト21	水	ヨガ
・尾久ふれあい館	水	料理
・荒川さつき会館	木	絵手紙
・峡田ふれあい館	木	盆踊り(民踊舞踊)
・東尾久本町通りふれあい館	金	歌声金曜
・南千住西部区民事務所ひろば館	金	おしゃれニット金曜
・尾久ふれあい館	金	気功
・町屋文化センター	金	茶道

③ 「水彩画・絵手紙教室」合同発表会のお知らせ

会期：3月3日(月)～3月9日(日)7日間

時間：午前10時～午後5時

(初日は午後1時～、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



# シルバーだより

No. 407  
令和7年3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

## — 令和6年度の終わりに —

学長 木村 國子

令和6年度も3月でいよいよ終わりを迎えます。皆様にとって今年度は、どんな一年でしたか？

私は思いもかけぬ大病を患い、人生転換を迫られる一年でした。普段、当たり前と思って気付かずにいたことの大切さを改めてかみしめています。

\*食事が美味しく食べられること

\*食べた物がしっかり消化され、血となり肉となり、骨となり、動けること

\*自分の足で歩けること

これらの基本的なことに支障が出て、食べると腹痛が起こったり、どんなに栄養のある物を食べても体重がどんどん減っていったり、食欲がわかなくなったりしたら、筋肉は衰え、骨も弱くなり、歩くことさえ困難になります。

長い人生の中で、皆さんも思いもかけない困難な状況に遭遇することがあるかも知れません。その時、多分、ショックを受け、一時は落ち込むことでしょう。

「何で私が？ 突然に？」

「でも、この落ち込んだ気持ちのまま一生を終えていいの？ 暗い気持ちで一生を終えるより、できないことは諦めて、今できること、楽しめることを探して、幸せな気持ちで毎日を過ごした方が良いのでは？」

心の声が聞こえ、この考え方で、残された人生を送ろうと決めています。

折しも、友達が素敵な言葉を送ってくれました。

あ、会いたい人に会う

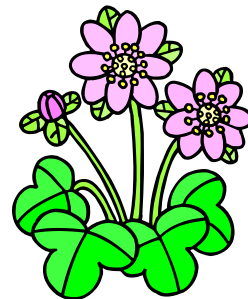
い、行きたい所に行く

う、嬉しいことをする

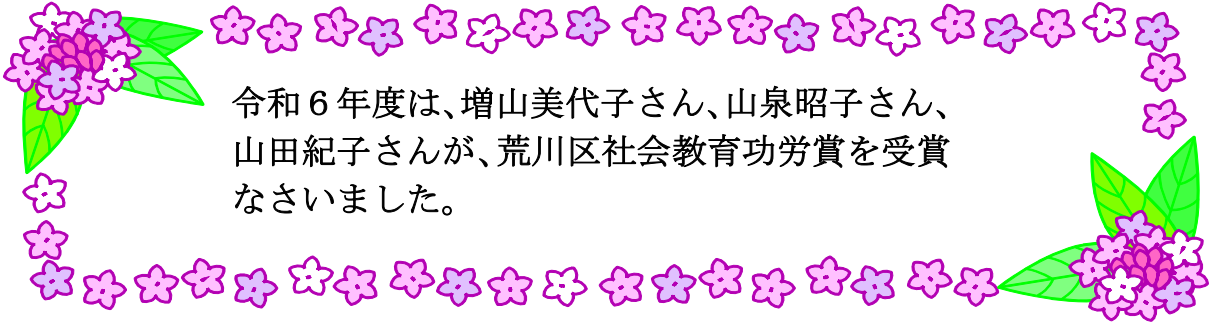
え、笑顔でいる

お、美味しい物を食べる

目下、これを実践中。



ところで、皆様の一年間のシルバー大学での生活、活動は、如何でしたか？一年間の終わりに当たり、是非この機会に振り返り、自分にとって良かったこと、残念だったことを考えてみて下さい。できれば、良かったことをなるべく沢山挙げられると良いですね。改善点にも明るい先が見えてきますよ。



令和6年度は、増山美代子さん、山泉昭子さん、山田紀子さんが、荒川区社会教育功労賞を受賞なさいました。

令和6年11月26日、サンパール荒川大ホールにおきまして、荒川区功労賞の表彰式が行われました。

### 《《 荒川区社会教育功労賞をいただいて 》》

昨年11月26日に、荒川区功労者として新荒川区長の滝口学様より、表彰状を賜りました。

地域自治会活動に尽力され、地域の発展に功労顕著であった今井完様、尾久消防団団長として長年にわたり地域防災の向上に貢献し、区の発展に功労された山本勝様、桐タンスの仕上げの技術、桐材をはぎ合わせの技術を生かし木目の美しさを磨き上げ、荒川区の指定無形文化財保持者に認定された村井泰雄様他、立派なお仕事をされた方々110名の中に名を連ねて頂き、ありがとうございました。

定年退職後に荒川シルバー大学に入学して学びながら、パソコン教室・硬筆の教室代表・地区班長・町屋地区長をさせて頂き、振り返ったら20年余りが過ぎていました。今と違い以前は、「シルバーだより」を一軒一軒に配って歩くのが班長の役目でしたので、暑い日、寒い日、大変な時もありましたが、暖かい言葉をかけて下さる方もいて心とらぐ時でもありました。陰ながら人の為に尽くしたい思いは変わりません。  
( 町屋地区長 山泉 昭子 )

### 《《 私の20年 》》

大人の幼稚園、と言う人もいますが、私にすれば、二度目の入学です。

友人に誘われて、いくつかの教科を受けて20年余り。挫折することもありましたが、30以上の教科の中から自由に選択できて、何年でも勉強ができるというのは、素晴らしいことだと思います。

そして令和5年度には、創立40周年を迎えることができ、素晴らしい記念誌が出来上がりました。

また秋には恒例の学園祭が開催され、荒川区長様をはじめ多くの方にご祝辞を頂戴し、学生一同感激しております。

これからも一日一日を大切に元気に、荒川区民として暮らしていくつもりです。社会教育功労賞を頂き、ありがとうございました。

( 荒川地区長 山田 紀子 )

🌸 おめでとうございます 🌸

## 《《 茶道教室のご紹介 》》

令和7年度茶道教室担当講師 山田 宗奈

日本を代表する伝統文化「茶道」は、お茶でのどの湯きをいやすだけのものではなく、日本の生活総合文化であるとともに、人格を練成し精神性を高めるという創造的な活動です。日本人が守り続けてきた伝統文化、人間関係、生活、心配りの大切さを身に着けることが可能になります。一碗のお茶を通して、慌ただしい日々の中でつい見失いがちな素直な気持ちや、身の回りの人達への思いやり、季節の移ろいを敏感に感じとり心のゆとりを得てゆきましょう。

室町時代後半、足利義政のころに精神性を重んじて「心」を大切に作る茶道が形づくられ始め、千利休により茶道が確立します。その利休の血脈と茶の心は500年経った今も受け継がれています。



相手を思いやる心を育む中で、自分の心を見つめる「道」である茶道は、生活に潤いを与えます。美しい動き方が身につく、花やお菓子から季節を感じる、書や工芸に触れるなど沢山の学びがあります。日本だけでなく、世界中で多くの方が学び楽しんでいきます。

茶道教室では、皆とおいしいお茶を楽しむことを第一に、お茶の頂き方やお菓子の食べ方などの基本的な所作から、最後は、椅子に座って抹茶を点て、お客様に振舞えるよう稽古をします。学園祭はその発表の場です。家庭でもできる、お盆の上で抹茶を点てられる盆略点前や、道具の名前や扱い方など基礎を学びます。地域で開かれる茶会のご案内もするので、ぜひ気軽に茶会にも参加してみてください。

## 《《 盆踊り(民踊舞踊)教室のご紹介 》》

令和7年度盆踊り(民踊舞踊)教室担当講師 松本 静江

6歳の6月から、民舞・新舞踊を習い、学業・仕事・子育てを終え、また大好きな踊りに戻り、今に至ります。今は、新舞踊・盆踊りを中心に教えています。不思議なもので、60歳過ぎた頃から、前よりもっと踊りが好きになり、本来教えることが好きな私なので、気づいたら、あちらこちらで踊りを教えていました。



私の稽古は、楽しく、笑いあいの練習です。でも、何でもそうですが、基本が大事だと思います。間違った所作のままでは進歩はありません。皆で考えたり、直したりで、上手に仕上げたいです。自己満足ではなく、他の方から「上手くなったね」と言われるようになったら嬉しいです。発表の場・ボランティア等ありましたら、是非参加して踊りの楽しさを見て欲しいです。そして見た方が、「楽しそうね、私も踊ってみたい」という気持ちになり、学生さんが増えたら良いと思います。

私の練習法としては、ビデオ撮りして自分を見ることです。自分の踊りを見て、初めて違いを知り、それから悪いところを直すという方法です。盆踊りは、地元荒川音頭から、各地域の盆踊りを練習します。名古屋・大阪は、メリハリのあふ、楽しい踊りが多いです。東京音頭は、各先生方独自の振り付けで作った盆踊りが多数あります。盆踊りは全国にありますから、簡単なものから面白い踊りなど練習します。そして、楽しい教室を目指したいと思います。

## 三月の行事

### 令和6年度 閉講・卒業式

日時：令和7年3月19日（水）

午前10時～12時

会場：サンパール荒川 3階 小ホール

（受付9時30分～）

1 開式の言葉	7 学長賞授与	12 閉式の言葉
2 理事長挨拶	受賞者謝辞	
3 卒業証書授与	8 感謝状授与	
4 学長式辞	受賞者謝辞	
5 卒業生答辞	9 祝電紹介	
6 奨励賞授与	10 学長祝辞	
受賞者謝辞	11 校歌斉唱	



### 交歓会のお知らせ

日時：令和7年3月19日（水） 午後1時

会場：サンパール荒川 3階 小ホール

平成30年3月以来、コロナ禍に阻まれ、開催不可能となっていた交歓会が有志の方々により、久々に開催されます。

### ◆◆◆◆◆ 2月の学園日誌 ◆◆◆◆◆

1日 令和7年度学芸会会場申請（施設部）	18日 広報委員会
5日 常任理事会・役員会	20日 卒業証書・奨励賞・学長賞・感謝状 賞状準備
7日～21日 令和7年度募集受付	26日 シルバーだより407号作成
	28日 学芸会



### ※ 事務局だより ※

#### 1. 令和7年度の募集申込み受付について

募集受付が無事終了致しました。区の高齢者福祉課、生涯学習課、広報課、区民施設課、生涯学習センター、荒川ケーブルテレビ、各町会、荒川区高年者クラブ連合会他、皆様より多大なるご協力をいただき心より感謝申し上げます。シルバー大学役員の皆様方にも感謝申し上げます。

#### 2. 受講生二次募集について 各教室の若干名の追加募集を致します。

日時：3月3日（月）～7日（金） 時間：13時～15時 会場：シルバー事務所

（事務所）TEL3801-5740 FAX3801-5691

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

室長：田原