



品川シルバー大学同窓会

2022年5月25日

第97号

会報

品川シルバー大学同窓会 事務局
TEL 070-8412-0523
ssu.dosokai.jm@gmail.com

見学会・講演会のメールでの申込みは ssu.dosokai@gmail.com (問合せ080-6634-6797)

書面による定期総会について

コロナ禍、会員の皆様にはお元気にお過ごしのことと推察いたします。1月21日からのまん延防止等重点措置は3月21日に終了いたしました。感染力の強いオミクロン株の拡大等、まだまだ安心できる状況ではありません。このような状況下、2022年度の定期総会も不本意ながら書面総会と致しました。

4月27日を回答期限とした書面総会は、会員の皆様のご協力により、無事終了しすべての議案が可決・成立致しました。

2021年度を振り返ってみますと、コロナ禍の制約により定期総会は書面で、講演会は7回、見学会は3回実施し、延べ468名の会員の参加を頂きました。また、このほかに計画した講演会1回、見学会3回が中止となりました。会報については計画通り6回発行いたしました。

2022年度につきましては、総会は書面で、講演会5回、見学会6回と毎月1回の行事を計画し、会報についても年6回の発行を予定しております。収支面では、会員の減少により会費収入が10万円程度減少し、単年度で見るとほぼその分赤字となり、それを繰越金で補っている状況です。このような赤字体質からは早急に脱出すべく、予算の執行に当たってはコスト意識を持ち、効率的な運用を行っていくこととしております。役員体制につきましては、5名が退任し、新たに5名の役員が就任し、監事を含め全役員22名の体制となりました。

今年度2022年度につきましても、会員の皆様のご意見、ご希望等を踏まえつつ、全役員一丸となり同窓会活動の効率的で円滑な運営に

努めていくこととしております。会員の皆様の一層のご指導ご協力をお願い致します。

以下、書面総会結果及び皆様からのご意見等について報告いたします。

- (1)会員数：総会資料発送時（4月6日）の会員数 319名
- (2)回答数：ハガキによる回答数（4月27日 期限）236名（74.0%）
- (3)賛否の割合：回答者のうち、全議案に対し
委任・賛成 235名（99.6%）
委任・賛否について無記入 1名（0.4%）

以上により品川シルバー大学同窓会第23回定期総会議案は、会則第12条の「総会は過半数の出席により成立し、出席者の過半数をもって議決する」との条項を準用し、議案は全て可決されたものと見做すことと致しました。ご協力有難うございました。

64名の方からご意見欄にコメントをいただきました。これらのご意見も踏まえ同窓会を運営していきたいと思っております。

皆様からいただいたご意見等

(一部回答を添えました。)

- ・見学会は、できれば午前中～12時までにしてほしい。(回答)：見学会の日程などは、出来るだけ多数の会員の参加を得るため、特定の曜日や時間に偏ることが無いように決めております。
- ・入会したばかりで何もわかりませんが今後いろいろお世話になる事と思えます。どうぞよろしくお願い致します。
- ・いつも役員の方達の企画、実施に敬意を表します。今後も楽しい旅行、見学、講演会よろしく。楽しみに待っています。
- ・今年も頑張って我々をリードして下さい。
- ・本年4月から参加させていただきます。ご指導

よろしく申し上げます。

- ・コロナが収まって今年は見学会等中止にならない事を願っています。同窓会の会報は毎回とても楽しみに読んでいます。役員の皆様コロナ等気を付けてお過ごしくださいませ。
- ・自分は一昨年末より入会いたしました。第1号議案：変異株、オミクロン株の流行にも拘わらず講座開講に感謝します。第2号議案：出来る限り催事参加致したく楽しみにしております。第3号議案：昨年度は会の運営に参画されなかった新任理事様の方々ですが3年間ご一緒に優秀かつ有能な人材と得心しております。両手を挙げて賛成です。
- ・いつも会報を楽しく拝読させて頂いております。昨年は見学会等に参加できませんでしたが、今年こそはと思っております。今後とも宜しくお願い致します。
- ・健康や環境への興味・関心が無いわけではないが、既に知っていることも多く「楽しく気楽な」講演を歓迎したい。
- ・運営のご尽力に感謝申し上げます。この『同窓会』の活動予定が品川区のウェブサイトで見られると助かります。(回答)品川区では区民活動応援の為、区民団体の活動お知らせの場として「しながわ すまいるネット」を開設しており、そこに同窓会も登録、最新情報などを掲載しております。ご活用ください。
- ・名称を「品川シルバー大学大学院」に改称されるのはどうでしょうか？(回答)同窓会創設時(2000年4月)にも話題になっていたと聞いております。実施事業の内容からも、20年以上続いている同窓会の伝統からも現状が良いのではと考えております。
- ・会報96号に掲載して頂いた「健康長寿ガイドラインの12か条」は、私のような高齢者に必要なことを簡潔にまとめて頂き、有難く拝見いたしました。今後ともよろしくお願い致します。
- ・私は、入会して初めての議決権を行使します。
- ・毎回講演会、見学会楽しみにしております。身近のテーマ、身近でも一人では知りえない事、一人ではなかなか行けない所など皆

さんとの同行は楽しみです。役員の皆様にも感謝です！

- ・来年度、皆様と定期総会集たいですね。
- ・役員の方々ご苦勞様です。これからも同窓会の益々の発展をお祈り申し上げます。(品川シルバー大学同窓会 会長 保坂駒雄)

新役員からひとこと

佐藤 増雄 (事業部)

コロナ禍で4年間かかったシルバー大学もやっと卒業できたのも束の間、同窓会役員を仰せつかりました。企画委員としての経験を生かして、同窓会の皆さまが魅力を感じる場に出来たら良いなと思っています。



昨今グローバル化が進む中で、コロナ禍と格差の拡大が加速し、また誤った情報により弱者への混乱や危害が加えられています。どこの誰であれ、人の暮らしに必要なものは変わりません。暖かい家庭と食事、心を許せる友達がいるコミュニティが必要です。

また人生100年時代と言われていています。この時代を生き抜くには、生涯にわたり学びを続け、良き友人を作ることが重要と言われていています。このように今後の社会が見通せないなかで、皆さまのお役立てるよう、同窓会を通じて皆さまとともに考え、努力したいと思っています。よろしく申し上げます。

大越 伸二 (事務局)

この度同窓会役員を拝命いたしました。まだまだどのようなご協力してよいか大変戸惑っています。私はシルバー大学3年間、企画委員、現在は推進委員としてご協力させていただいております。



その他、品川区に対しマンション管理士として住宅課のマンションの管理相談会で管理相談の役割を行っており、マンションの管理組合の間

題、管理会社の問題等々をお聞きし、法律に基づきアドバイスをしております。この紙面を借りてマンション管理士の資格をお持ちの方を紹介いただくとありがたいのですが。

今後、役員会等に参加しつつ先輩諸氏のご指導を仰ぎながら少しでも皆様のお役に立つよう努力していく所存です。

よろしく願い申し上げます。

矢野 美恵子 (事業部)

2017年、リタイア後すぐシルバー大学に入学できました。卒業後は地域活動で楽しい日々を過ごしています。

卒業して3年目、同窓会現役員に声をかけられ、事業部で見学会と講演会の企画を担当することになりました。

会員の方々の安心安全に留意して、「きょうよう、きょういく」の行き先がひとつでも増えるよう事業部仲間と立案していきます。



大丸 淳子 (広報部)

この2月にコロナ禍の影響で4年間かかりましたが、シルバー大学を終了しました。

色々なことに制限がかかり、自由に行動出来る喜びを実感した貴重な期間でもありました。

だんだんと自由を取り戻せそうなこれから、同窓会の会員の皆さまが興味を持ち、楽しんで参加していただける場を提供出来るように、先輩方と活動して行きたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。



村越 るり子 (事業部)

品川生まれの品川下町育ちの江戸っ子です。

音楽幼稚園でクラシックバレエ、三木小学校同窓会幹事ボランティアを30年間、大崎中卒お転婆娘



でした。

子育てしながらIT系の会社に40年余り勤務。退職後、小さな親切運動から幾多のボランティア活動に。自然と人や動物が好きで、楽しい事を追い求め、好奇心旺盛な笑い上戸のオッチョコチョイシルバーです。

趣味は旅行、ワングル、シュノーケル、ニューサイエンス、健康御宅、実践スポーツ、書道等々。のんびり屋ですので、お手柔らかによろしくお願いいたします。

健康な毎日を過ごすために — 稲場実の健康講座 (その1) —

「自律神経」の働きと整え方

人間には、自分の意志ではコントロール出来ない神経が有り、自律神経と呼ばれ内分泌系と並んで身体の二大調節機構であり、周囲の状況変化に、瞬時に対応して、体内環境を維持しています。

自律神経には、交感神経と副交感神経が有り、人間の臓器は、この2つの神経系により、二重支配を受けています。

交感神経は活動時の神経で刺激により瞳孔は開き、心拍数、心収縮力は増加、血管は収縮、胃腸の働きは低下、膀胱は弛緩します。

逆に、副交感神経は、休息時の神経で刺激により瞳孔は縮小、心拍数、心収縮力は低下、血管は弛緩、胃腸の働きは進み、膀胱は収縮します。

すなわち、交感神経、副交感神経は、互いに拮抗する作用を有しています。ゆったり休息できる副交感神経を基本に、急を要する場合のみ交感神経の世界で活動するのが人間の理想と考えられます。

しかし、現代はストレス社会です。人間はストレスを感じると交感神経を刺激、一過性に負担をかけてもストレスから逃れようとします。ストレスからうまく逃れられる人はメンタルが強く、何事にも落ち込まずに対応できる人です。逆に、ストレスをうまく回避できずに、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、器質的疾患がないのに、不定愁訴が多い人が、いわゆる自律神経失調症です。

副交感神経の働きを高める為には、いろいろな方法が有りますが自分に適した方法で刺激

する事が必要です。

- ・深呼吸、水を飲む、朝に日光をあびる。
- ・散歩する、軽いストレッチ、軽い運動、ヨガ、アロマ、入浴等で体を温める。
- ・適度な睡眠、音楽を聴く、趣味を持つ。
- ・ペットを飼う、のんびり生活する。
- ・笑う。特に「笑い」は、副交感神経を刺激するのみならず、ナチュラルキラー細胞も活性化され細胞性免疫力が高まります。

「自律神経」を整える

ストレスによる交感神経刺激は、白血球分画の顆粒球を増加させ、活性酸素を遊離して、組織を傷害、生活習慣病、ガン、老化を促進します。逆に、副交感神経刺激は、白血球分画のリンパ球を増加させ、ウイルス感染細胞、ガン細胞、等を攻撃する細胞免疫力を高めます。その為、健康寿命の維持には、日中でも、時に副交感神経を刺激して、リラックスする事が、必要なのです。



(1)朝起きたら太陽の光を浴びて、自然に目覚める。「交換神経」が刺激されて身体が元

川柳雑詠

戦争はTV消しても 終わってない
 楽しさは 行く先よりも 行く相手
 確認をおろそかにして大惨事
 初がつを口にできるか物価高

のぼる
 のぼる
 きくえ
 きくえ

気になる。

- (2)「1日15分の散歩」又は「スクワット」や「体操」をする事で「自律神経」が整えられる。
- (3)「音楽や揺らぎの映像」は、「副交感神経」が刺激されてリラックスする。
- (4)一日の終わりに「ストレッチ」でリラックスし、温かいお風呂に入り、適度な睡眠をとる。

以上、気楽にお試しいただいて、元気にお過ごしください。

厚生労働省およびその他のホームページより
 パソコンクラブ「ゆうゆう」 稲場 実

見学会・講演会のご案内

★A見学会(第2回)

「瓜生先生のガイドで歩く明治神宮」
 日時 2022年6月17日(金)

①午前10時～12時

9時30分～50分迄に集合

②午後1時～3時

12時30分～50分迄に集合

場所 JR原宿駅西口

会費 700円(入園料・イヤホン借用費・保険料)

募集 午前、午後 各30名

★B講演会(第1回)

演題 免疫力を高めるために「長生さは唾液で決まる」

講師 日本大学歯学部教授
 摂食機能療法学講座
 植田耕一郎先生

日時 2022年7月22日(金)

受付 13時30分～16時

場所 中小企業センター
 3F 大会議室

募集 80名

詳細内容・申込み方法
 同封のチラシを参照ください。

締切日 見学会、講演会とも
 2022年6月6日(月) 必着

☆今後の行事予定は7月号にご案内