品川シルバー大学同窓会
会報
2025年3月31日
第114号
SHINAGAWA silver university an alumni bulletin
品川シルバー大学同窓会 事務局
TEL 070-4390-3258
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）

第26回定期総会について

会員の皆様にはお元気でお過ごしのことと推察いたします。

品川シルバー大学同窓会における2024年度（令和６年度）予算・事業とも会員皆様のご協力を得てほぼ計画通り、講演会５回、見学会６回、会報発行６回を実施することができました。12月23日の品川学藝高等学校によるクリスマスコンサートには、会員外も含め160名以上の参加を得、３月４日の水戸偕楽園へのバス旅行では初めてバス３台（参加121名）で実施する等11回の講演会・見学会に延べ1,000名を上回る皆様からの参加を頂きました。

2025年度（令和７年度）第26回定期総会につきましては、来る４月25日（金）中小企業センター２階大講習室で行うこととしております。定期総会は同窓会にとって最高の意思決定の場であり、①過年度の決算・事業報告 ②当該年度の予算・事業計画の策定 ③役員の選任などを討議・決定いたします。

母校・品川シルバー大学は、30周年を迎えましたが新型コロナの影響等で修了生は減少傾向にあります。これに伴い同窓会への新入会員も減少し、それによる財政難（収入減）も続いております。さらに、会報などの送料の大幅アップ等により不本意ながら会員の皆様には、今後若干の負担増をお願いすることも検討しております。もちろん、その前に皆様の期待に応えつつ効率的な同窓会運営に最大限努めることは当然です。

2025年度におきましても、月１回の催し物（見学会、講演会等）と年６回の会報発行を続けていく予定です。会員の皆様には是非、定期総会へ出席し活発な議論のうえご賛同いただけますようお願いいたします。

最後になりましたが、皆様のご健勝を心より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）

2024年度　第５回見学会

「芝増上寺」を見学して

日　　時：2025年１月27日(月) 10:00～12:00
場　　所：芝増上寺
住　　所：東京都港区芝公園４－７－35
参加者数：123名

増上寺経蔵に入る

新しい年を迎え、早々に名刹大本山増上寺入母屋造朱漆塗和様勾欄加味された美しい門に見とれながら、百名以上の方々が出席なので２班に分かれ、僧侶の方より説明をしていただくことになりました。光摂殿、大殿、経蔵八角形の大輪を回ることにより功徳があるという。安国殿、家康公念持仏黒本尊阿弥陀如来が安置されている。永い年月の間、香煙で黒ずんでいること、また人々の悪事災難を一身に受け止め、御射が黒くなったと家康公の命名。

大殿の前で三解脱門にて

徳川将軍家霊廟見学

秀忠公と正室江与の方がご一緒の石塔、ちょっと微笑ましく思われました。江与の方は、織田信長の妹お市様。その娘が茶々姫。末の妹がおごう姫。その方が秀忠公に嫁がれた方です。14代家茂公石塔隣のご正室静寛院和宮様は青銅製。 さすが皇女様と思いながら、他の方々の立派な石塔をお参りいたしました。阿弥陀如来様のご加護が全ての人々にいただけますように。

学ぶことを知ることは楽しさが増えます。

歴史を思い浮かべながら楽しい見学会でした。役員の皆様、お気遣い、ご配慮ありがとうございました。

岡田 加代（2023年入会）

千躰子育地蔵前にて

ひとこと感想

・増上寺は前に来た事はありますが今回赤羽氏の説明を聞き、より深く理解ができました。朝の冷たい空気も気持ちよかったです。
・説明をお聞きし、資料（パンフレット）にないところまで知ることが出来ました
・説明していただいたのは良かったのですが、大殿で建物の入り口にも行けなかったのは残念でした。
・普段よく来る増上寺の詳しい説明が聞けて良かったです。孫達を連れてきて知識を自慢したいと思います。
・ご案内の石垣さん、声も良く聞き易い。説明も知りたいことをご解説してくれました。大変すばらしかったと思います
・皆さんの感想を書いてくださいますが、多くて読みきれないので円グラフのようなもので　表現してくれた方が見やすくて良いと思います。
・最初の説明が長すぎて、見学時間が削られたのが残念でした。

皇女和宮宝塔前にて

徳川将軍家霊廟前にて

2024 年度　第 5 回講演会

健口習慣でフレイル予防を！

日　　時：2025年２月21日(金) 14:00～ 16:00
場　　所：品川中小企業センター２階
　　大講習室
講　　師：
合場千佳子　先生
日本歯科大学東京短期大学
　特任教授
参加者数：58名

講演会感想　　**合場 千佳子**

2023年(令和5年)の日本人の平均寿命は、男性が81.09歳、女性が87.14歳となり、３年ぶりに前年を上回り、さらに100歳以上の高齢者は95,119人と過去最多を更新し、男性で４人に１人、女性では２人に１人以上は90歳まで生きられる社会となっています。今から25年前の2000年には「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として、WHOより健康寿命の考え方が提唱されました。日本は、まさに人生100年という時代に突入していると推察することができます。

今回の講演会では、まさに健康長寿を実践されている参加者の方々が熱心に勉強されている姿を感じ、歯科専門職である歯科衛生士としてとても励みになり、講演を進行することができました。講演の途中には体験バージョンとして、咀嚼ガムを用いた咀嚼力の評価、タブレットを用いた舌のクリーニングや唾液の分泌を実感していただけたと思います。皆様に、歯や口の健康に少しでも関心をもっていただけましたら幸いです。

講義のキーワードでもあった「フレイル」とは、加齢とともに、筋力や認知機能等が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態であり、適切な対応をすることで健康で自立した生活に戻ることが可能です。まさに、人間の持つ生命力の高さや可能性を強く感じるところです。また、栄養面(食や口腔)に関連する「オーラルフレイル」は、口腔機能の低下や食事の偏りなどを含むフレイルの一つとされています。オーラルフレイルへの対応で大切なのは、口腔の機能に関心をもち、自分自身で評価する情報を収集することだと思います。たとえば、わずかなむせ・噛めない食品が増える・口の乾燥を感じるなどがあり、些細な症状でも見逃さず「かかりつけ歯科医院」にて相談してみてください。

最後になりますが、お口の健康を維持するために歯科医師や歯科衛生士は皆様を支援しますので、ぜひ活用してください。皆様の「健口」を心よりお祈りしております。

合場千佳子先生講演会に参加して

２月21日に行われました歯学博士・合場千佳子先生の講演会に参加するに当たりましての私の問題意識は、二つございました。

一つは、口腔の衛生が身体状況に与える影響です。合場先生は、口腔機能の低下が食欲不振につながり、そのことが疾病やフレイル(虚弱)にむすびつく、という怖いサイクルについて述べられました。私自身勤務日数の減等により、最近フレイル状態にありますので、説得力あふれるお話でした。

もう一つは、以前NHKのテレビ『ためしてガッテン!』で見た「歯磨きの後、うがいをしない」というスウェーデン方式の妥当性です。番組視聴後、個人的にはずっとこの方式を実践しているものですから、ぜひ専門家の御意見を伺いたいものだと思っておりました（番組MCの志の輔師匠を疑っておるのではありません。ただ師匠は口腔学の専門家という訳ではなく･･･)。そのことにつきましては、合場先生によりますと、「フッ素成分を残すため、歯磨きの後不快感がなければゆすぐ必要はありません」とのことでした。加えて「歯ブラシを水で濡らさないで、歯磨き粉をまず具合の悪い部分につけてください」ともおっしゃいました。フッ素で炎症等を抑えるのですから当然の御指摘です。

先生のお話は、お話全体に具体性があり、また発声が明瞭でたいへん分かりやすいものでした。教えを守り、歯磨き粉をケチらず、毎日ブラッシングに励ませていただきます。

加賀谷 義明（2019年入会）

健口習慣でフレイル予防

ひとこと感想

・フレイルも健口習慣もまさに自分の事です。絶対がんばるぞ

・わかりやすい、聞きやすく説明で良かったです。お口のケア大事にしていきたいと思います。ありがとうございました。
・先生のお話全て取り入れたいと思いました。解り易く図解で参考になりました。奥歯での歯のかみ合わせの大切という事も、心に留めておきます。舌のタブレットは知らなかったので参考にします。
・講演の中で参加型で体験出来て理解しやすく良かったです。毎日の生活の中で参考になる事がありました。勉強になりました。ブレオ等、試してみたいです。
・噛む能力チェックが良かった。歯磨き剤の効果的な使い方勉強になりました。
・先生の声が「きれいで若々しく」歯切れがよいためとても講義が理解しやすかった。改めて声の若々しさが大切と痛感した。

人生100年これから

あとがき

同窓会報も今年度最終号となりました。会員だった方々との残念なお別れもありましたが、新しく会員になられる皆様をお迎えする楽しさに期待を膨らませております。また楽

川柳雑詠

戦時中　米不足日々　今もまた　のぼる
大谷が　笑顔で並ぶ　雛の段　のぼる
転けるな　と言いつつ　転けて医者通い　きくえ
梅咲きて　ウグイスの声　テープから　きくえ
トランプに　切り札使われ　大波乱　ゆみこ
関税の　扉をあけて　高笑い　ゆみこ

しい一年を過ごしましょう。
お知らせが２件ございます。１つは、以下のご案内にもありますが、５月に予定をしておりました見学会が、江東区観光協会（ガイド）の都合で６月５日となりましたのでご理解のほどよろしくお願い申しあげます。２つ目はバスツアー時の１号車車内への忘れ物です。白いモバイルバッテリーが届いております。お心当たりがございましたら同窓会連絡先080-6634-6797までご連絡ください。

（S.K）

定期総会・見学会のご案内

★定期総会（第26回）
日時　２０２５年４月25日（金）
　　14時30分～15時30分
場所　品川区立中小企業センター
　　２階大講習室

★A見学会（第1回）
「深川寺町・深江戸コース散策」
日時　２０２５年６月５日（木）
　　10時30分～12時30分
　　（雨天決行）
受付　10時00分～10時20分
場所　都営地下鉄大江戸線
　　門前仲町駅改札口外
募集　１００名
会費　６００円
（入館料・ガイド料・保険料等）

詳細内容・申し込み方法
同封のチラシを参照ください。
締切日　２０２５年４月18日（金）

～～～～～～～～～～～～～～～

★今後の行事予定
（詳細は１１５月号にご案内）
・講演会（第1回）
演題「仏像の話 仏教十三宗の特徴」
講師　仏像彫刻・仏師　榎本宣道
日時　２０２５年６月27日（金）
・講演会（第2回）
演題「ひとり老後をいきいきと暮らす」
　　その人に寄り添ったヒントを！
講師　エッセイスト　松原惇子
日時　２０２５年７月25日（金）