



品川シルバー大学同窓会

# 会報

平成 31 年 3 月 27 日

第 80 号

品川シルバー大学同窓会

〒140-0062

品川区小山6-6-10

TEL 080-6634-6797

## 第 5 回見学会報告

- 日 時 平成31年1月29日(火)
- 場 所 すみだ北斎美術館両国界隈
- 参加者 120名

### 両国界隈を歩いて

菊島 節子

新しい年を迎え本年初の催し、第5回見学会「すみだ北斎美術館両国界隈」が、北風の冷たい冬晴れの1月29日(火)に開催されました。元気な「老老男女」、役員の方を含め120人ほどが集合した「江戸NOREN」内土俵まえは、2日前までの国技館に勝るとも劣らぬ熱気に包まれていました。



まずは4班に分かれ、国技館内にある「相撲博物館」へ。2mを超える江戸時代の力士の錦絵に驚き、歴代横綱の写真、古い化粧まわしや「横綱」を見学。「旧安田庭園」の潮入の池ではゆりかもめが一羽北風に吹かれ寒そうに泳いでいるのが印象的でした。庭園を散策し横綱町公園へ向かいました。この公園には、関東大震災と東京大空襲の犠牲者の遺骨を奉安する東京都慰霊堂と復興記念館があります。キリスト教、



仏教、神道、ヒンズー教等々いろいろな様式を取り入れた慰霊堂でDVD鑑賞と館長のお話をうかがいました。戦争を二度と起こさないこと、そして近い将来に起こる可能性のある震災の二次災害を少しでも減らすことを考えさせられ、身の引き締まる思いで公園を後にしました。

両国界隈は相撲部屋が多く、協会理事長の八角部屋や水戸泉の錦戸部屋を覗きながら歩きました。歴代横綱の石碑のある野見宿禰神社にお参りをして、目指す「すみだ北斎美術館」に到着しました。すみだで生まれ、暮した北斎の作品が、わかりやすく紹介され、タッチパネルで楽しみながら体験ができました。北斎と娘の阿栄さんの人形のリアル感は圧巻でした。



午後からの半日でしたが、娯楽、歴史、芸術といろいろな学べた有意義な時間を過ごすことができました。素敵な企画をしていただき感謝いたします。ありがとうございました。

皆様とお別れした後、両国といえば浪花屋の鯛焼き。大の甘党の私は、忘れずにいただいたことを付け加えさせていただきます。おいしい両国でもありました。次回の企画も楽しみにしています。

(平成30年度入会)

#### 参加者からのひとこと感想

- ・一度東京都慰霊堂を訪ねてみたいと思っていて関東大地震による犠牲者に線香をあげられ良かったです。
- ・全体をとうしていろいろ新しい発見もあり良い勉強になりました。関東大地震の記録初めて見ました。
- ・普段みることのない所を見せていただきました。慰霊堂のすさまじさは、これから起こるかもしれないと思うと怖かったです。

## 第5回講演会報告

### 東京オリンピックと「私」

～冷静と情熱のあいだで～

立正大学 大島 英樹 先生

○日 時

平成31年2月26日(火)

○参加者 71名

#### 講演会を終えて

この度は、私のとりとめのない話におつきあいくださり、あらためてお礼申し上げます。

東京オリンピックという演題をお示しいただいた時から、スポーツや派手さと、からっきし縁のない私に、どんなことが話せるだろうかと考え抜いて、たどり着いたのが「ビッグイベントとのつきあいかた」というテーマでした。

当日は、孤高の思索家H・D・ソローの講演についての主張をよりどころにして、「聴衆のみなさんが前例のないほどうんざりすることにな



るとしても、自分の考えを話そう」と臨みました。

#### 1. 近代化とオリンピック

ビッグイベントの例として、オリンピックと関連して近代の国際博覧会(いわゆる万博)の成り立ちからふりかえてみました。そこに見えたのは、列強による植民地支配や国威発揚の意向でした。「前畑ガンバレ」で知られる戦前のベルリン大会は、ヒトラーのオリンピックでもありました。

#### 2. 経験をふりかえる

日本でも、オリンピックや万博が何度か開催されてきましたが、実際に足を運んだことのある人は、聞き手の皆さんの中にも多くありませんでした。

にもかかわらず、メディアでくり返し流される映像等が、いつの間にか自分の直接体験のように定着しているのではないかと問いかけました。

#### 3. 批判の声も

開催まで1年半ほどとなった今日でも、正面から不要を叫ぶ『やっぱりいらぬ東京オリンピック』などの声があることを紹介しました。

#### 4. 進む取り組み

批判の声があっても、ボランティアの募集やオリ・パラ教育の推進など、スケジュールにしたがって準備は進んでいます。国連のSDGs(持続可能な開発目標)と関連付けてその意義を強調している様子もお伝えしました。

#### 5. どんなことならできそうか?

ACJapanの広告動画とポスター「オモイデはニッポンの人」を紹介し、東京を訪れる人の記憶に残るのは、大会の競技そのものだけでなく、まちのたたずまいだったり、出会った人びととの交流だったりもするのではないかと問いかけました。銀行員と研究者という二足の草鞋をはいた社会学者、A・シュッツの「日常生活世界こそ『至高の現実』」という言葉が、その後押しとなります。

経験は過ぎ去ってゆき、残るのは思い出としての記憶と記録だけです。とりわけ、他者が作った記録が大量にあふれかえる情報化社会



の現代において、与えられるのではなく自分で作った物語は、かけがえのないものとなることでしょう。

世間の喧騒に踊らされるのでもなく、無視するのでもなく、ご機嫌な毎日を送る私たちの姿こそ、誰かの「オモイデ」をも豊かにするのではないのでしょうか。

(なお、本講演会では、区・文化スポーツ振興部のご厚意により、2020オリパラのピンバッチを参加者に配布いたしました。)

参加者からのひとこと感想

- ・ 普段あまりかんがえないことでしたが、今日の話聞きオリンピックを振り返りととても楽しい時間でした。
- ・ 2020年東京オリンピックも迎える前に講演会をやっていただき、大いに関心が高まります。色々な方面から色々な感じ客観的に見るのも面白いですね。待ち遠しく思います。スポーツを通して世界が一つになる。

## 会員だより

3000人以上の認知症患者を指導してきた薬剤師が教える、「ボケを予防する食材4選」



最近、人や物の名前がずっと出てこない。どうも頭が疲れてぼんやりすることが増えた。以前では考えられないような度忘れやうっかりミ

スをするようになった。あなたがこんな現象に心当たりがあるとすれば、もしかするとそれは、あなたの頭の中で、ひっそりと認知症が進行しはじめている兆しかもしれません。認知症を防ぐ食べ物を紹介します。

### 食材1:「大豆」

～新たに注目されているブレインフード～

認知症の予防食材としてもっとも注目されているものの一つが大豆です。

大豆にはホスファチジルセリン (PS) という成分が含まれています。このホスファチジルセリンは脳の神経細胞に多く含まれ、アルツハイマー病にも深い関わりがあることが判明しています。

なぜホスファチジルセリンをとると脳が若返るのでしょうか。それは脳の細胞膜を柔らかく保つ働きがあるからです。

### 食材2:「玄米」

～加齢によるサビつきを防ぐ強力な効果～

実は老化とは、私たちの細胞が「サビていく」ことによって引き起こされる現象です。

これを「酸化」といいます。私たちの体にも、あらかじめ細胞の酸化を防ぐ酵素が備わっています。それがSODと言われる「抗酸化酵素」です。そして私たちの臓器の中でも、特に酸化しやすい部位が「脳」です。脳の大部分を構成する脂肪は非常に酸化しやすい物質なのです。脳の老化を防ぐためにはどうしたらいいのか？もっとも簡単な方法は、抗酸化力の高いものを毎日食べるということです。

ここで登場するのが、玄米に含まれるフェルラ酸という成分です。フェルラ酸はポリフェノールの一種です。植物を酸化から守る機能があり、私たちの体内に入ると抗酸化物質として作用します。

### 食材3:「ヤマブシタケ」

～2つの成分がうっかりを改善～

このヤマブシタケに含まれる特有の成分が、認知症予防に画期的な効果があることが判明し、ヤマブシタケは認知症を防ぐキノコとして一躍有名になりました。

ヤマブシタケから発見されたヘリセノンは、

NGF (神経細胞成長因子) を活性化させる働きがあります。NGFとは、いわば神経細胞の栄養剤です。アミロイドβによって破壊された神経細胞を修復・再成長させる働きがあります。



#### 食材4:「青魚」

～豊富なDHAが伝達を加速させる～

サバ、サンマ、イワシなどの青魚を食べると、頭が良くなるというのは有名な話です。

私たちの脳の約60%は脂肪からできています。そしてこの脂肪は、私たちが日々食べるものによって構成されます。私たちが質の良い油をとり続けると、脳の大部分が質の良い(=伝達の速い)脂肪に置き換えられていきます。質のいい油の代表格が、青魚に含まれるDHA・EPAです。

DHA・EPAを取ることで情報伝達が円滑になり、記憶力が改善したり、頭の回転が速くなったりするというわけです。さらにDHA・EPAは動物性の脂肪に比べてはるかに酸化しにくく、加齢による老化を防いでくれます。

(一般社団法人認知症予防協会記事より抜粋)

いかがですか、ブレインフードで活性化してみませんか? (K. M)

#### 川柳雑詠

正直と言う年号にして見たら  
子供らを親から守れ日本国

のぼる  
のぼる

脛のキズ少し疼いた春の宵  
眼鏡越し何か言いたい妻の顔  
熱爛に耳も静かに出番待ち  
知らん顔見かねて古希が席譲り

邦邦公公  
彦彦二二

「ほのほの川柳会(旗の台文化センター)」より

#### 品川シルバー大学同窓会総会のお知らせ

陽春の候、会員の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

品川シルバー大学同窓会第20回定期総会を下記の通り開催いたします。

ご多用中とは存じますが、数多くの皆様にご出席いただき、忌憚なきご意見をいただきたく、ご案内申し上げます。

記

日時: 4月24日(水) 13時30分~16時00分

場所: 中小企業センターレクリエーションホール

以上

#### 定期総会・見学会のご案内

##### ★A 定期総会(第20回)

日時 平成31年4月24日(水)

13時30分~16時00分

場所 中小企業センター3階

レクリエーションホール

・詳細は同封のチラシ参照下さい。

##### ★B 見学会(第1回)

行先 代々木公園のバラ・他

日時 平成31年5月15日(水)

集合 代々木公園原宿門

受付 12時50分~13時20分迄

会費 50円(保険料)

詳細内容・申込み方法

同封の募集チラシを参照ください。

締切日 平成31年4月8日(月)

##### ★今後の行事予定

(詳細は5月号にご案内)

##### ・第1回講演会

演題 いつまでも元気に歩くために

〜地獄の沙汰も「骨」次第〜

講師 別府諸兄 先生

日時 平成31年6月22日(土)

##### ・第2回見学会

行先 品川区議会見学会

区議の役割説明

日時 平成31年7月中旬

\*誤記のお詫び\*

第79号の当欄にて、講師大島英樹

教授のお名前を「大島秀樹教授」と

誤って記載しました。ここに訂正

し、謹んでお詫び申し上げます。