



品川シルバー大学同窓会

2024年1月29日

第107号

会報

品川シルバー大学同窓会
TEL 080-6634-6797
ssu.dosokai@gmail.com

祝・品川シルバー大学30周年

品川シルバー大学同窓会 会長 保坂 駒雄

同窓会の母校である品川シルバー大学は本年度で30周年を迎えました。

1993年の開校以来3千人程が修了したとのこと。

30年にわたり60歳以上の

区民に生涯学習の場や交流の場を提供した実績に敬意と祝意を表したいと思います。

区では、30周年記念事業として、12月8日(金)スクエア荏原において、生涯学習推進員と一芸ボランティア講師に感謝状贈呈などの式典を学長・区長、区議会議長などの出席(同窓会会長も出席)のもと行い、引き続き記念イベント・講演会「元気でいきいき100歳食」講師 服部学園理事 鈴木章生氏などを行った。これからもシニア世代から愛される学びの場として継続・発展することを期待しています。



祝30周年

2023年度 第4回見学会

飛鳥山見学会に参加して

日時：2023年11月17日(水)
12:30-17:00

場所：音無親水公園・王子神社・
飛鳥山と旧渋沢庭園

参加者数：44名



音無親水公園からスタート

飛鳥山庭園、渋沢栄一氏宅の見学会に参加致しました。以前上野公園にお花見に行きましたが、何故か場所を飛鳥山に変更した事を記憶しております。到着時刻に遅れ、春日さんにお出迎えに来ていただき有難うございます。途中参加の状態、渋沢氏宅と彼と交流の有った人物に興味をもちました。

まず清水建設との結びつきが強く庭園の建築物は殆ど清水建設が関わっている事、又当時鉄道の父とうたわれた【井上勝】との交流があった事を写真資料で知りました。井上勝氏の墓は品川区北品川の東海寺一大山墓地にあり今も鉄道を見守っている処に有ります。この墓地には、【たくわん和尚】も眠っております。この事はシルバー大学1年の研究テーマ



晩香廬前にて

で学びました。飛鳥山公園と品川の東海寺何れも高台に位置し風光明媚、海が近く桜の名所に共通点を感じます。また徳川家光とたくわん和尚との結びつき、渋沢栄一と徳川慶喜の結びつきにはお互いに何か引き寄せる力が働くのでしょうか。こういった面を考える時、人間性が問われ【論語とソロバン】が出てくるのでしょうか！

今回の見学会、実業家で一万円札の顔としてデビューする渋沢栄一を知る良い機会でした。

長谷川 修一 (2020年入会)

ひとこと感想

- ・飛鳥山は二度目であったがガイドさんのわかりやすく、ゆき届いた案内で、満足した散策であった。
- ・ガイドの方が写真・資料を豊富に使って説明して頂き、分かり易かったです。
- ・偉人です。それも明治の渋沢栄一氏の説明は具体的で楽しかったです。足腰のしっかりしているうちに何度も来たい処の一つになりました。
- ・天気が雨で心配しましたがとても良かったです。説明も良かったです。有難うございます。



飛鳥山の碑

ます。

- ・渋沢様の暮らしの様子をうかがうことが出来ました。説明が大変満足です。
- ・渋沢栄一の歴史を学びたかった。北区のボランティアの方のわかりやすい説明で楽しめました。
- ・一万円札に来年なるので渋沢栄一さんに興味あります。
- ・一度来てみたかった。渋沢氏の住居に行ってみたかった。説明が大変良かったです。少人数でよくわかりました。
- ・5人の我々に3人ものボランティアがついて下さってありがたかったです。
- ・北区ボランティアさんの丁寧な説明がよかったです。
- ・飛鳥山公園に行ってみたかったのです。
- ・ボランティアの方から詳しく説明いただき、教養が深まりました。
- ・初めて見学致しました。案内して頂いた方の説明が細かく、良く理解出来ました。



渋沢資料館前にて

2023年度 第4回講演会

免疫力の制御で病気を予防し治す！

講師：星薬科大学 微生物学研究室
准教授 築地 信 先生

日 時：
2023年12月22日（金）
14：00～16：00

場 所：
品川区立中小企業
センター2階
大講習室





免疫力を高めよう

講演を終えて

今回、講演の機会を与えて頂きまして、誠にありがとうございました。このような機会を通じて皆様の健康への意識を高めることに貢献できたことを大変嬉しく思っております。講演では、「免疫力」の仕組みと制御するための心掛けを紹介させていただきました。前半では「免疫力」の仕組みをお話ししました。「免疫力」とは健常人に備わっている「自然治癒力」であり、生命を維持するために必要な力です。その実態は、体内の免疫担当細胞たちが異物を認識して移動して集まり、貪食することで除去する自然免疫というシステムです。これは「免疫力」の底力であり正しく正常に働くことが重要です。次に獲得免疫のお話しをしました。主役は「抗体」です。異物を特異的に認識して結合する分子が抗体です。ワクチンの投与によって抗原特異的な抗体が誘導されます。抗体には種類があり、一般的な免疫応答ではIgMやIgGが重要です。花粉症などのアレルギーの原因になるのは抗原特異的なIgEです。母親から胎児に運搬されるIgGや初乳中に多く含まれるIgAについても紹介しました。これは「免疫力」も親から授かるということの具体例です。優良な抗体は、近年、抗体医薬品として利用されています。

後半では、その免疫力を正しく発揮させるための心掛けについてお話ししました。楽しく生活することで交感神経と副交感神経のバランスを整えることが最重要です。身体を温めること、栄養のバランスが取れた食事をすることも大事です。特に日本食には、味噌や漬物などの発酵食品がありますが、これらには

善玉菌などの代謝物が多く含まれており、免疫細胞の状態が良くなることが報告されています。

難しい内容もあったかもしれませんが、皆様の頭の片隅にイメージとして少しでも残っていると、想像力が刺激され、それが健康を維持することに貢献することを信じて紹介させていただきました。

参考図書：免疫学の基礎 東京化学同人

：スタンダード免疫学 丸善出版

ひとこと感想

- ・高齢化に向かい、免疫力が低下していく中、タイムリーな企画で、この先、生きていく点で為になりました。
- ・ふだん医学的なことに接することは断片的なので、良かったです。お疲れさまでした、ありがとうございました。
- ・健康の維持、増進を図るため受講しました。
- ・自分の知識不足で理解できないことも有りましたが、＜免疫力＞の「正体」の大まかな仕組みを知ることが出来ました。
- ・難しいことを分かり易く説明して下さい、良かったです。またお願いしたいと思います。
- ・難しいのですが、大切な事を知ることが出来ました。持病があるので、特に自然治癒力が必要だと思いました。
- ・免疫の話は、コロナ以降、興味がありました。
- ・細胞から免疫全般へ体系的に話して下さいだったので、わかりやすかった。
- ・普段、接しない知識が得られて良かったです。
- ・微生物の話から免疫に繋がる話はおもしろく感じました。
- ・自然治癒力とは「自分の力で病を癒し、治す、自然の力のこと」を、今日の講演であ



難しい言葉をわかりやすく

- らためて認識しました。
- ・タイムリーな議題である。人間の身体の不思議と素晴らしさが良く分かった。
 - ・講義の難易度がやや高い（立派な講義であったが）。
 - ・難しすぎる、内容が広範囲すぎる、理解できない。
 - ・むずかしい話が殆んど前半を占めた。後半、最後の話をもっと聞きたかった。
 - ・改善と言うよりアカデミックな講義で、脳が刺激を受けました。時々この様な講座も良いと思いました。
 - ・専門的な話が多く、現在、免疫力を上げるのにはどうするか、具体的な話をお聞きしたかった。

*****同窓会役員候補募集*****
 一緒に同窓会を企画、運営していただけませんか？
 年齢、経験不問

あとがき

同窓会の皆様、遅ればせながら、「新年おめでとうございます」
 コロナ禍の長いトンネルも、ようやく出口が見え、明るい年明けを期待していたところ、早々から「能登半島地震」、「羽田空港滑走路での民間機と海上保安庁機の衝突」というショッキングなニュースが飛び込んできて何か暗い予感が。しかし「民間機の乗員乗客全員無事脱出」は大きな救いであった。能登半島については早い復旧を祈る。八百万の神々が住む平和で平穏な島国に生息できる幸運に感謝し、人とのつながりを大切にしながら、お互い

川柳雑詠

戦争は	人がはじめる	止めも人	のぼる
生きてる	証明のだけの	年賀状	のぼる
年が明け	今年こそはと	いつも言い	ゆみこ
助け合う	心はいつも	応援隊	ゆみこ
雨土も	今や凶器に	なる恐れ	きくえ
傷ついた	子等の泣き声	耳を刺す	きくえ

に明るく、元気に過ごしましょう。
 品川シルバー大学は1993年の開校以来昨年30年を迎えました。同窓会も自主的なグループとして立ち上げられ、約25年を数える。その間、コロナ蔓延の時期を除けば、ほぼ順調に活動を続けてこられた事は、活動に参加される多くの会員と企画運営を担当する役員の適宜な新陳代謝と、本号に見られるように、行事に参加され、ほぼ100%の方々がから寄せられる様々な感想やご意見等ご支援ご協力のおかげと思われる。今後さらなる発展のため、引き続きご支援ご協力をお願いします。(T.S)

講演会・見学会のご案内

★A講演会(第5回)

「作法の源流 小笠原流」
 *日本の正しい伝統文化と
 日常の立居振る舞いを学び直す
 講師 小笠原流礼法
 師範 内田菱正氏
 日時 2024年2月26日(月)
 14時～16時
 受付 13時30分～13時50分
 場所 品川区立中小企業センター
 2階大講習室
 募集 80名
 会費 300円

★B見学会(第6回) バス旅行

「成田山新勝寺と水郷佐原散策」
 日時 2024年3月22日(金)
 7時45分～17時30分
 受付 7時15分～7時35分
 集合 品川区役所第二駐車場
 募集 80名
 会費 8,300円
 (バス、昼食、入場料、保険料等)

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 2024年2月14日(水)

★今後の行事予定

- ・定期総会(第25回)
4月25日(木)
 - ・第1回見学会
5月(場所等別途)
- (詳細は4月号にご案内)